

Jenni Kangasaho, Jaakko Vainio

## ”Kyllä se mie oon niinku Ahrikassa yksin täällä välillä”

Opas yksinasuvien yli 65-vuotiaiden miesten kohtaamiseen ja osallistamiseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

30.10.2017

Tekijät Otsikko  Sivumäärä Aika	Jenni Kangasaho, Jaakko Vainio ”Kyllä se mie oon niinku ahrikassa yksin täällä välillä” – Opas yksinasuvien yli 65-vuotiaiden miesten kohtaamiseen ja osallistamiseen 49 sivua + 3 liitettä 30.10.2017
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Kaija Matinheikki-Kokko, Yliopettaja, PsT
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Helsingissä yksinasuvien, yli 65-vuotiaiden miesten vanhuuden kokemuksia ja työelämän jälkeisen arjen sisältöä. Yksinasuvissa ikääntyvissä miehistä on tutkimusten mukaan merkittävä osuus syrjäytymisestä kärsiviä henkilöitä ja monet heistä kokevat vaikeina selviytyä eristäytyneisyyden kierteestä ilman ammattitukea. Opinnäytetyöprosessin pohjalta syntyi informatiivinen opas sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tueksi kohtaamaan ja osallistamaan ikääntyneitä miehiä. Opas tuotettiin yhteistyössä Helsingin lounaisen kotihoitoyksikön kanssa ja se julkaistiin sähköisessä, valmiiksi printattavassa muodossa.</p> <p>Aineistonhankintamenetelminä käytimme teoreettista kirjallisuuskatsausta ja haastatelimme sekä havainnoimme kohderyhmää edustavia asiakkaita sekä alalla työskenteleviä työntekijöitä. Nauhoitimme haastattelut ja litteroimme eli kirjoitimme haastattelut puhtaaksi. Oppaan sisällön koostimme analysoimalla ja yhdistämällä teoriaosuuden ja haastattelut. Muokkasimme opasta saadun palautteen perusteella.</p> <p>Löytämiemme tulosten perusteella ikääntyneet yksinasuvat miehet tarvitsevat paljon nykyistä enemmän tukea vahvistaakseen sosiaalisia suhteitaan ja saadakseen äänensä kuuluksi. Miehet kokivat usein vaikeana ilmaista avuntarvetta ja monet heistä kokivat vaikeaksi sopeutua iän tuomiin muutoksiin.</p> <p>Yhteiskunnallisesta merkityksellisyydestä huolimatta aihetta ei ole käsitelty sen edellyttämällä laajuudella. Opinnäytetyömme tuloksia voi hyödyntää ikääntyvien miesten psykofyysisen hyvinvoinnin edistämisessä ja täten ennaltaehkäistä hoivan tarpeen kasvamista ja syrjäytymisen uhkaa. Johtopäätelminä pystyimme havaitsemaan, että palaute oli positiivista. Työntekijät kokivat oppaan voivan selkeyttää nykyisiä käytäntöjä ja kehittää organisaatioiden välistä tiedonkulkua. Ikääntyneiden oma toive oli, että heitä tulisi ottaa enemmän mukaan heille suunnattujen palveluiden suunnittelussa kestävän kehityksen mukaisesti.</p>	
Avainsanat	ikääntyvät miehet, syrjäytyminen, opas, eristäytyminen, hyvinvointi, toimintakyky, kompensatio, eläköityminen, yksinasuminen

Authors Title Number of Pages Date	Jenni Kangasaho, Jaakko Vainio A Guidebook for Confronting and Participating over 65-year-old Men Living Alone 49 pages + 3 appendices November 2017
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Kaija Matinheikki-Kokko, Principal Lecturer, Psychology Ph. D.
<p>The purpose of this functional Bachelor's thesis was to obtain information on men over 65 years of age living alone in Helsinki and explore their views on aging and post-work life content. According to studies, older men are suffering from exclusion, and many of them find it difficult to cope with isolation without professional support. Based on the thesis process, an informative guidebook was created to support social and healthcare professionals to confront and participate older men. The guidebook was created in collaboration with South West home care unit in Helsinki and was published in an electronic, ready-to-print format.</p> <p>We collected the material for the study using theoretical literature and by interviewing and observing persons from the target group and employees working in the field. We recorded the interviews and transcribed the material from speech to text. We assembled the content of the guidebook by analyzing and combining the theory part and interviews. We modified the guidebook based on the feedback received.</p> <p>The results we found is that older men living alone need much more support to strengthen their social networks and have their voice to be heard. Men often found it difficult to express the need for help and many were unable to adapt to age-related changes.</p> <p>Despite the social relevance, the topic has not been dealt with as widely as required. The results of our thesis can be used to promote the psychophysical well-being of older men and hence prevent the growing need for care and the threat of exclusion. As conclusions we could see that the feedback was positive. The staff felt that the guide could clarify the existing practices and develop the flow of information between organizations. The elderly had their own wish that they should be more involved in the design of their services in line with sustainable development.</p>	
Keywords	older men, social exclusion, guide book, isolation, well-being, function ability, compensation, retirement, living alone

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Taustaa kehittämishankkeelle	3
2.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
2.2	Ihmisen elämänhallinta lisää hyvinvointia	5
3	Yksinasuvana muuttuvassa yhteiskunnassa	6
3.1	Yksinäisyys ilmiönä Suomessa	6
3.2	Helsinki vanhenee nopeasti	7
3.3	Yksinasumisen ja hyvinvoinnin korrelaatio	8
3.4	Yksinäisyys yksin elämisen uhkana	9
3.5	Ryhmätoiminnot yksineläjän tukena	11
4	Miehen arvot ja roolit	12
4.1	Miestutkimuksen historia	12
4.2	Miehen muuttuvat roolit	13
5	Eläkkeelle siirtyminen edellyttää muutokseen sopeutumista	15
5.1	Eläkkeelle siirtyminen muuttaa miehen identiteettiä	15
5.2	Aktiivinen eläkeikä	16
5.3	Mielen hyvinvointi, mielenterveys ja masennus ikääntyessä	18
5.4	Ikääntynyt selviytymiskeinojen käyttäjänä	20
6	Vanhuspalvelujen laadun arviointi	22
6.1	Lait ja suositukset tukevat riskiryhmien hyvinvointia	22
6.2	Arviointi- ja kehittämistyökaluja organisaation oppimisen tukena	24
6.2.1	Vertaisarviointi	24
6.2.2	Benchmarking	24
6.2.3	Prosessianalyysi	24
6.2.4	PDCA-sykli eli Demingin kehä	25
6.2.5	SWOT-analyysi	26
7	Opinnäytetyön toteutus	27
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
7.2	Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmät	28
7.3	Haastatteluaineiston analyysi	29

7.4	Oppaan graafinen suunnittelu	31
7.4.1	Oppaan rakenteen suunnittelu	32
7.4.2	Oppaan muokkaaminen palautteen perusteella	35
	36	
8	Opinnäytetyön tulokset	37
8.1	Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneiden miesten osallistumiseen?	37
8.2	Mitkä tekijät edistävät tai estävät osallistumista ryhmätoimintoihin?	38
8.3	Miten suunniteltu interventio voi muuttaa toimintamalleja?	39
9	Johtopäätökset	41
10	Pohdinta	43
10.1	Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	46
10.2	Jatkotutkimusaiheet	47
	Lähteet	50
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote kotihoidon asiakkaille	
	Liite 2. Suostumuslomake	
	Liite 3. Opas	

## 1 Johdanto

Onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä pidetään aktiivista elämää. Aktiivisuuden ylläpitämistä tuetaan useilla erilaisilla yhteiskunnallisilla toiminnoilla. Ikääntyneiden terveet elinvuodet ovat lisääntyneet ja eläkeikää sekä vanhuuskäsityksiä tarkastellaan yhä enemmän vahvuuksien ja osallistumisen näkökulmasta. Yhteiskunnallisen asenne muutoksen tavoitteena on muuttaa käsityksiä vanhuudesta luopumisen aikakautena ja korostaa ikääntyneillä elämän tarkoituksellisuuden löytämistä hyödyntäen elämänkoke musta. Ikääntyneiltä toivotaan muun muassa osallistumista vapaaehtois- tai kansalais toimintaan, palkattoman työn toteuttamiseen sekä muiden auttamiseen. Sosiaalisilla aktiviteeteilla eläkeiässä sekä osallistumisella toimintaan on myönteinen vaikutus elä keikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Aktiivisen osallistumisen katsotaan vaikuttavan positiivisesti etenkin eläkeikäisten koetun terveyden kokemukseen. (Haarni 2010: 32-35.)

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle havaitsemastamme ongelmasta, joka uhkaa ikääntyneiden hyvinvointia. Huomasimme työelämässämme ikääntyvien miesten osallistumisen yhteiskunnan varoin toteutettaviin sosiaalsiin palveluihin olevan eläkeikäisiin naisiin verrattuna huomattavasti vähäisempää. Halusimme ottaa epäkohdan laajemman tarkastelun alle ja selvittää, mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttivat erojen korostumiseen. Erityisesti ikääntyneet yhden hengen asutokuntaa edustavat miehet loistivat poissaolollaan palvelujen käyttäjäasteiden seurannassa, vaikka heidän lukumääränsä kasvu on ollut suurta viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Aihe osoittautui nopeasti yhteiskunnallisesti merkittäväksi ja verraten vähän tutkituksi.

Tarkoituksemme oli tuottaa jo olemassa olevan tiedon päälle uutta tietoa ja tarkastella laaja-alaisesti tutkittavaa kohderyhmää teoreettisessa viitekehyksessä. Etsimme pitkään sopivaa yhteistyökumppania, jolla olisi valmiiksi kontakteja kohderyhmäämme ja joka olisi halukas tekemään yhteistyötä. Pitkän etsinnän jälkeen lähdimme selvittämään osallisuuden perusteita yhdessä Helsingin läntisen kotihoitoyksikön alueen kanssa. Asiakasrajapinnassa toimivien ammattilaisten työskentelytapoihin tutustuminen antoi meille tarpeellista työntekijänäkökulmaa. Lähestyimme opinnäytetyömme alusta alkaen monimuotoisen ja toiminnallisen opinnäytetyön näkökulmasta, sillä ongelman esittelemisen tutkielmatyypillisesti ei olisi nostanut opinnäytetyöstä esiin sovellettavia ratkaisumalleja ja tämän myötä toivottavaa muutosta toimintamalleihin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli edellytysten mukaisesti kohde ja se oli luonteeltaan tavoitteellista. Opinnäytetyömme koostui kahdesta erillisestä osiosta, eli kirjallisesta raporttiosuudesta ja tuotososuudesta. Työelämäyhteistyökumppanin toiveena oli parantaa tuottamiensa ikäihmisten palvelujen laatua. Tämän perusteella opinnäytetyön toiminnallisena osuutena kehitimme käytännönläheisen oppaan työntekijöiden toimintatapojen tueksi.

Käytimme kattavasti erilaisia tiedonhakumenetelmiä. Tarkastelimme tiedonlähteitä kriittisesti, sillä osa tutkijoista esitti ihmisen toimintaa ohjaavina tekijöinä yleistyksiä hyvin kapean näkemyksen perusteella. Teoreettisen viitekehyksen lisäksi teimme ikäihmisille teemahaastatteluja, joiden myötä saimme jalostettua tutkittua tietoa refleктоimalla sitä uuden, tuottamamme tiedon valossa.

Toimintalähtöinen kehittäminen voi olla yksilöllistä työntekijän toimenkuvan kehittämistä tai tapa selventää työyhteisön yhteisiä käytäntöjä. Työntekijän työtapojen muutoksilla voidaan myös vaikuttaa organisaatorakenteen muutoksiin. Yhteisen toiminnan kehitystyössä myös itse työntekijä voi omalla toiminnallaan vaikuttaa oman toimenkuvansa muodostumiseen. Suuremmassa mittakaavassa kehittäminen voi tapahtua myös yhteiskunnallisella ja poliittisella tasolla. Tässä yhteydessä kehityksen subjekteina ovat organisaatiot ja työntekijät, joiden kautta voidaan kehittää yhteisesti laajempaa tavoitteellista toimintaa. (Toikko & Rantanen 2009: 14-17)

Osallistava kehittäminen on jatkuva prosessi, jossa tuotettua tietoa arvioidaan, seurataan ja muutetaan tämän pohjalta tarvittaessa toimintaa laadun parantamiseksi ja toiminnan tulee olla läpinäkyvää ja avointa. Toiminnan kehittäminen edesauttaa työyhteisöjä sopeutumaan paremmin jatkuvan muutoksen vaatimuksiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009: 17-28.)

Tuotoksena syntynyt opas ojennettiin työelämäyhteistyökumppanimme edustajalle, Helsingin kaupungin läntisen kotihoitoyksikön sosiaalihoajaalle Nina Arekarille. Toiveenamme oli jatkon suhteen, että opasta jaettaisiin sähköisessä muodossa kaupungin eri yksiköiden kesken ja siitä mahdollisesti teetetäisiin painettu versio työntekijöille jaettavaksi. Opas suunniteltiin valmiiksi tulostettavaksi versioksi taittokohtien ja leikkauksien kera, jotta se on tulostettavissa myös yksiköiden sisällä ilman suuria painoeriä.

## 2 Taustaa kehittämishankkeelle

Suomen perustuslain (731/1999) 19. pykälän mukaisesti julkisen vallan on edistettävä väestön terveyttä ja turvattava riittävät sosiaali- ja terveystalvet. Kuntien tulee huolehtia tarpeellisten palvelujen järjestämisestä sosiaali- ja terveydenhuoltoa koskevien turvaamis- ja edistämistalvoitteiden mukaisesti. Palvelujen tulee olla laadukkaita ja riittäviä tarpeisiin nähden. Sosiaali- ja terveystalvet voidaan tuottaa joko julkisena tai ostopalveluna yksityisen sektorin kautta.

Riskiryhmien erityinen huomioiminen palvelujen kehittämisessä ja toimien suuntaamisessa on kestävän kehityksen kannalta välttämätöntä. Usein erityisryhmien kohdalla toivomattomat terveystalvet kumuloituvat, mikä näkyy terveydenhuollon kasvavana tarpeena. Yksin asuessaan ikääntyneet miehet muodostavat lukumäärältään kasvavan riskiryhmän, sillä heidän hyvinvointinsa uhkana on monien eri ulottuvuuksien yhteistalvet toimintakykyyn ja koettuun terveyteen. Avaamme riskien muodostumista ja vaikutusta toimijuuteen opinnäytetyön tulevissa luvuissa.

Yksinasuvia ikääntyneitä miehiä ei voida tarkastella yhtenä muuttumattomana ryhmänä, sillä elämä voi näyttäytyä saman ikäisillä hyvin erilaisena sosiaalisten suhteiden ja terveyden näkökulmasta (Kurki 2008: 21). Sosiaalisatitutkimuksen yleisenä näemyksenä pidetään, ettei sukupuolen välisiä eroja tule ylikorostaa biologisista eroavuuksista huolimatta (Uutela 1994: 9-10).

Toimintakyky koostuu ihmisen edellytyksistä selviytyä elinympäristössään välttämättömistä ja merkityksellisistä arjen toiminnoista (THL 2017). Arvioidessaan subjektiivisesti toimintakyvyssään tapahtuneita muutoksia, yksilö yleensä pyrkii suhteuttamaan nykyistä toimintakykyään verraten sitä aiemmin koettuun.

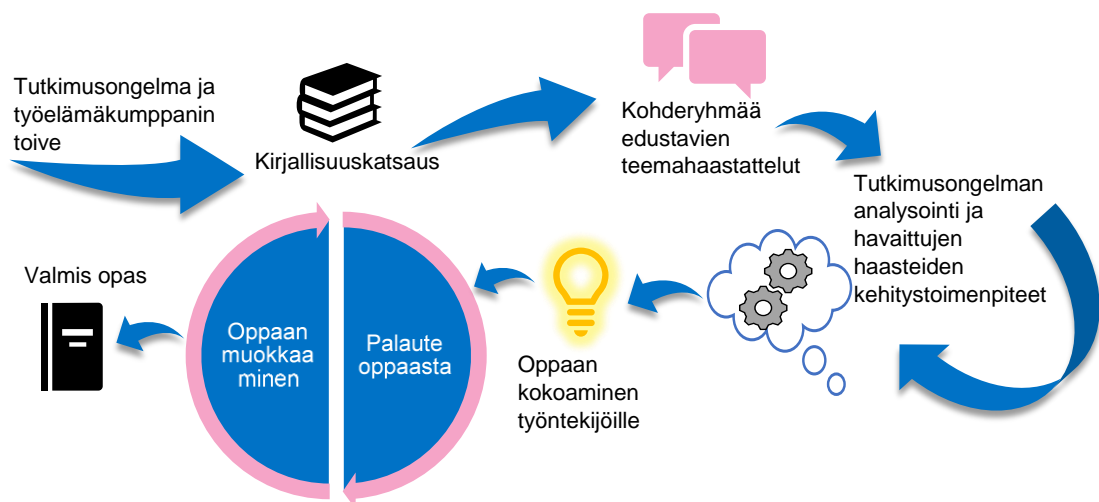
Sosiaalisesti passiivisilla ikääntyneillä on merkittävästi suurempi riski kognitiivisen toiminnan heikentymiselle. Sosiaalisen tuen puute voidaan siis nähdä kokonaisvaltaista hyvinvointia uhkaavana tekijänä. (Makkonen 2012: 13-17). Osallisuuden tukeminen ja mahdollistaminen voi auttaa ikääntynyttä saavuttamaan kokemuksen itsenäisestä selviytymisestä. Osallistamisessa aktivoidaan ja tehdään osalliseksi.



## 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää ikääntyneiden yksinasuvien miesten osallistamista ja kohtaamista työntekijän näkökulmasta. Kehitystyön kohteena oli henkilökunnan toimintatapojen rikastaminen laajentamalla asiakasymmärrystä ja kannustamalla työntekijää arvioimaan omia työskentelytapojaan. Työntekijälähtöisellä kehittämistyöllä pyritään kehittämään työyhteisön sisäistä viestintää ja vaikuttamaan yhteiskunnallisella tasolla vanhuspalvelujen tuottamiseen. Tämä tapahtuu tavoitteellisilla toimintatapojen muutoksilla sekä yhdenmukaistamalla organisaatioiden välisiä työtapoja. Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi opinnäytetyön kirjoittamisessa asetimme itsellemme gerontologisen tiedonhankinnan ja viestinnän kehittämisen sekä vanhustyön asiantuntijuuden kasvun.

Kuviossa 1 on kuvattu opinnäytetyömme prosessin eteneminen. Asetimme opinnäytetyön tavoitteeksi suunnitella ja toteuttaa henkilökunnalle käytännönläheinen opas. Oppaan tarkoituksena on asettaa työntekijä pohtimaan omia toimintatapojaan kohdattaessaan ja toteuttaessaan ikääntyneille miehille kohdennettuja palveluja. Oppaan valmistamisessa hyödynsimme tarjolla olevaa tietoa ja toimimme siihen kehitystoiminnan edellyttämästä näkökulmasta jotain uutta. Tämän toteutimme haastatteleamalla ikääntyneitä helsinkiläisiä miehiä teemakysymyksin ja nauhoitimme haastattelut myöhempää tarkastelua varten. Haastatteluaineistoa analysoimalla sekä haastateltavista tehtyjen havaintojen perusteella pystyimme tuottamaan arvokasta uutta tietoa työntekijöille.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi

Tutkimuskysymyksemme muodostimme teorian ympärille eli aiempiin tutkimuksiin, joita pyrimme analysoimaan kysyen, mitä aiempi tutkimus on vastannut näihin kysymyksiin. Esittelemme tuloksia pohdinta-osiossa myöhemmissä luvuissa.

Opinnäytetyössämme haimme vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1 Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneiden yksinasuvien miesten osallistumiseen?
- 2 Mitkä tekijät edistävät tai estävät iäkkäiden miesten osallistumista ryhmämuotoiseen toimintaan työntekijöiden mielestä?
- 3 Miten suunnitellulla interventiolla voidaan tukea asiakaslähtöisyyttä ja yhdenmukaistaa työntekijöiden toimintatapoja?

## 2.2 Ihmisen elämänhallinta lisää hyvinvointia

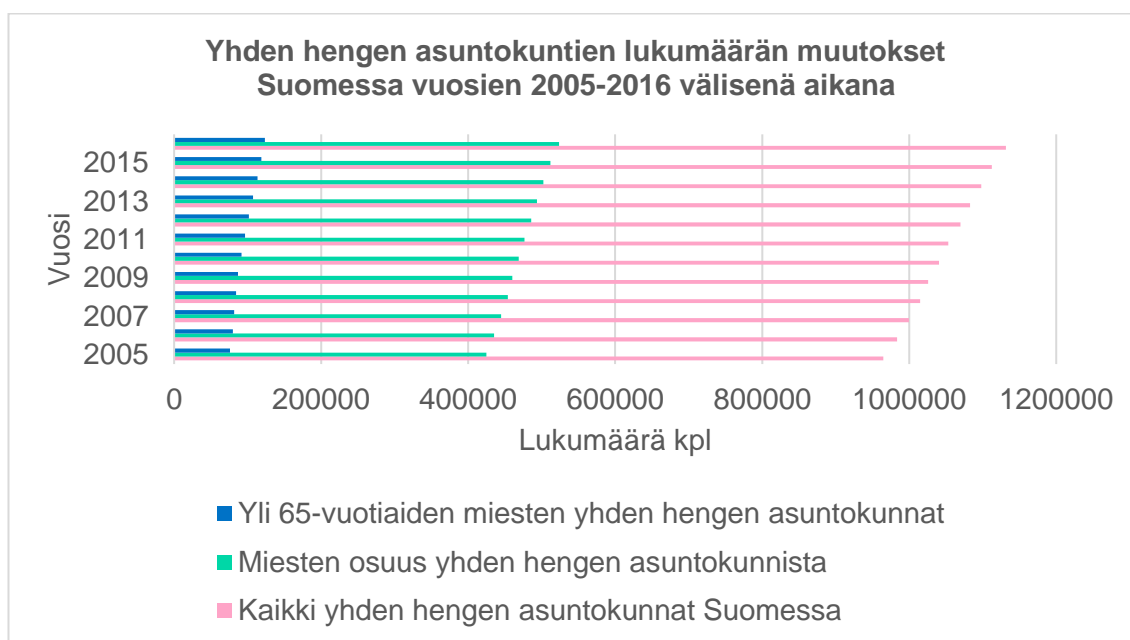
Toimintakyky on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi kaikissa ikäryhmissä (THL 2016). Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus ja siihen vaikuttavat ihmisen omat käytössä olevat voimavarat, osaamisen riittävyys sekä kyky arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Yhdessä nämä osiot muodostavat ikääntyneen sosiaalisen pääoman, jota voi kehittää vuorovaikutussuhteissa muiden ihmisten kanssa. Hyvinvoinnin kokemus liittyy myös turvallisuuden tunteeseen ja autonomian rakentumiseen. Ihmisen kokiessa elinympäristönsä ymmärrettäväksi, hallittavaksi ja mielekkääksi, voi hän samalla ylläpitää ja vahvistaa oman elämänsä hallinnan tunnetta. Turvattomuuden tunne voi syntyä joko ulkoisista tekijöistä tai ihmisen omasta riittämättömyyden tunteesta suhteessa elinympäristöön. Ikääntyneiden yleisen hyvinvoinnin ja aloitekyvyn esteenä esiintyy usein liikkumiskyvyn heikentymistä, muistisairauksia ja masennusta. (Suoninen 2010: 293-302, 316–317.)

Koettu elämän tarkoituksellisuus muodostuu elämänhallinnasta, hyväksi arvioidusta terveydestä ja toimintakyvystä sekä kokonaisvaltaisesta tyytyväisyyden tunteesta (Fried, Heimonen & Jokinen 2009: 23-24). Havainnoimalla ja tarkkailemalla ihmisen käyttäytymistä voidaan saada arvokasta tietoa henkilön toiminnan motiiveista ja hahmottaa niitä arvoja, jotka ohjaavat yksilön tiedostamatonta toimintaa (Tuulane 2011, 71-73).

### 3 Yksinasuvana muuttuvassa yhteiskunnassa

#### 3.1 Yksinäisyys ilmiönä Suomessa

Suomessa yhteiskuntaoloja kuvaavien tilastojen ylläpito kuuluu lakisääteisesti (280/2004) Tilastokeskukselle. Tilastokeskuksen tehtävänä on laatia yhteiskuntaoloja ja niiden kehitystä kuvaavia tilastoja yleistä käyttöä varten. Yksinasuminen on vuonna 2017 huomattavasti yleisempää kuin aiemmilla vuosikymmenillä. Erityisesti ikääntyvien osuus yksinasuvissa on kasvanut. Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana yksinasuvien miesten määrä on lähes kaksinkertaistunut (kuvio 2) ja suunta osoittaa kasvun kiihtyvän tulevien vuosikymmenten aikana. Vuonna 2016 yksinasuvia oli Suomessa noin 1,1 miljoonaa ja miesten osuus yksinasuvista 46 prosenttia (Tilastokeskus 2017b).



Kuvio 2. Tilastokeskus 2017b.

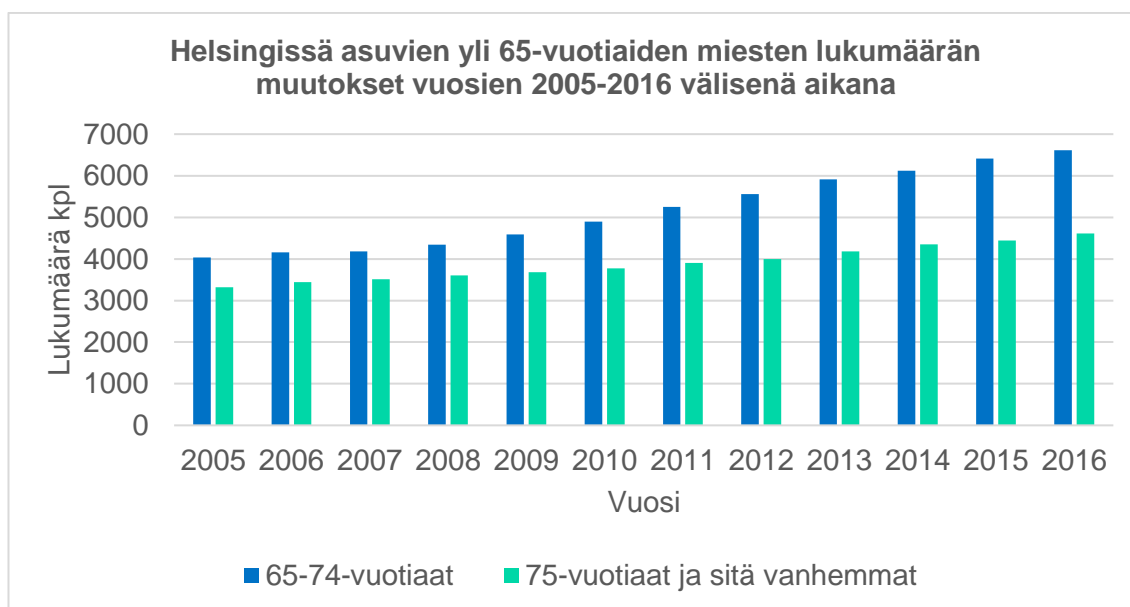
Tilastokeskuksen (2017b) mukaan 44% yli 75-vuotiaista asuu yksin. Ikääntyneestä väestöstä naiset asuvat useammin yksin, kuin miehet. Tämä johtuu naisten korkeammasta eliniästä sekä siitä, että naiset elävät yleensä leskenä pidempään. Yksinasuminen keskittyy yleensä kaupunkeihin. (Kauppinen, Martelin, Hannikainen-Ingman & Virtala 2014: 7-8.) (Tilastokeskus 2017b.)

### 3.2 Helsinki vanhenee nopeasti

2000-luvun aikana Helsingin väestömäärä on kasvanut 14 prosenttia, mutta 65 vuotta täyttäneiden lukumäärä on samassa ajassa kasvanut jopa 40 prosenttia. Vuoden 2017 alussa 65 vuotta täyttäneitä oli Helsingissä noin 106 000. Mikäli kasvu jatkuu oletusten mukaisesti, vuoden 2040 väestöennusteessa arvioidaan yli 64-vuotiaiden lukumäärän Helsingissä nousevan lähes viidesosaan eli noin 146 000 henkilöön. (Ikääntyneet Helsingissä 2017b.)

Vuonna 2016 Suomessa asui yksinasuvia, 65 vuotta täyttäneitä miehiä noin 123 000, joista Helsingissä asui noin 11 000 henkilöä. Lukema on verraten pieni koko maan yli 65-vuotiaisiin nähden. Tämä selittyy sillä, että suurin osa yli 65-vuotiaista on naisia ja miehistä enemmistö jakaa asuntokuntansa toisten kanssa. (Tilastokeskus 2017b.)

Yksinasuvien ikääntyneiden miesten lukumäärä Helsingissä on selvästi kasvussa ja seuraa Suomen kehitystä väestön ikääntymisessä. Kuviossa 3 on kuvattu opinnäytetyöme tarkastelun alla olevan kohderyhmän eli yksinasuvien 65 vuotta täyttäneiden miesten lukumäärän muutoksia Helsingissä viimeisen kymmenen vuoden aikana.



Kuvio 3. Tilastokeskus 2017a.

Ikääntyneen elinympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa toimintaa. Esteettömän kaupunkisuunnittelun avulla voidaan tukea ikäihmistä hänen toimintakyvyn muutoksissaan. Rajoittavat tekijät elinympäristössä aiheuttavat turvattomuutta ikääntyneille. (Pietikäinen 1997: 74.) Helsingissä asuvien ikäihmisten osallistumista kartoitettiin alueellisella terveys- ja hyvinvointitutkimuksella vuonna 2014. Tutkimuksessa käsiteltiin osallistumista toisten auttamiseen sekä vapaaehtoistoimintaan. Yli 63-vuotiaista helsinkiläisistä noin 30 prosenttia osallistui jonkin yhteisön toimintaan. Aktiivisimpia osallistujia olivat 63-69-vuotiaat naiset, mutta yli neljäsosa 80 vuotta täyttäneistä miehistä osallistui vielä esimerkiksi seurakunnan, asukastoiminnan, puolueen tai urheiluseuran toimintaan. (Ikääntyneet Helsingissä 2017a.)

Vertailtaessa erilaisia väestöä koskevia tutkimuksia on Pitkäsen ja Tourusen (2016) mukaan havaittu, että järjestöt voivat tavoittaa väestökyselyjen ulkopuolelle jääviä kansalaisia. Usein järjestöillä on yhteyksiä useisiin matalan toiminnan paikkoihin ja he voivat tavoittaa tutkimuksissa useita normaaleissa väestökyselyissä näkymättömiksi jääviä henkilöitä, kuten yksinäisiä ja vähätuloisia. Riskienryhmien kohdalla on ongelmana juuri heidän osallistumisen puuttuminen kyselyjen kohdalla, jolloin tutkimusten tulokset voivat vääristyä. Kyselyihin osallistuminen olisi kuitenkin tärkeää, sillä tätä kautta voitaisiin vahvistaa riskiryhmiin kuuluvien henkilöiden osallisuutta ja kuulluksi tuleamista. (Pitkänen & Tourunen 2016: 1-16; Pitkänen ym. 2017: 1-11.)

Osa helsinkiläisistä ikääntyneistä on Nevanlinnan (1997) mukaan kaupunkilaisia vain muodollisesti, sillä monesti helsinkiläisten juuret johtavat maaseudulle. Maalla asumiseen liitetään yleensä yhteisöllisyyttä vaalivia asenteita ja elinympäristö koostuu tiiviistä yhteisöstä. Kaupunkilaistuneella ikääntyneellä työelämän jälkeinen aika voi näyttäytyä haastavana identiteetin rakentumisen kannalta, sillä itselle luontaista yhteisön tukea ei välttämättä ole ikääntyessä tarjolla. Ikääntymiseen liittyy monilla menneiden aikojen korostunut kaipuun tunne, etenkin jos ihminen joutuu asettumaan hänelle vieraaseen ympäristöön. Vieraaksi koetussa elinympäristössä omaa kokemuksellista kulttuuriperimää voidaan nostaa jalustalle ja uutta ympäristöä vierastaa. (Nevanlinna 1997: 184-198.)

### 3.3 Yksinasumisen ja hyvinvoinnin korrelaatio

Useiden tutkimusten mukaan yksinasuminen aiheuttaa yksinasuville ihmisille riskejä sekä terveydelle että hyvinvoinnille. Yksinasuvat tupakoivat enemmän ja yksinasuvista miehistä yli neljännes tupakoi päivittäin. Alkoholinkäyttö on yleisempää yksinasuvilla.

Muuhun väestöön verratessa yksinasuvilla esiintyy useammin mielenterveysongelmia. Yksinasuvien ruokailutottumuksista on selvinnyt, että he syövät muuta väestöä epäterveellisemmin. (Kauppinen ym. 2014: 28-35.) Yksinasuvilla miehillä on yleensä muita matalampi koulutustaso. Matala koulutustaso on yhteydessä heikompaan toimintakykyyn verrattaessa korkeakoulutettuihin henkilöihin. (Helldán & Helakorpi 2013: 19.)

Yksinasuvilla on keskimääräisesti heikommat tulot ja niukempi toimeentulo kuin yhdessä elävillä. Työttömyys on usein hyvinvointia heikentävä tekijä. Terveysselelyyksissä on ilmennyt, että yksinasuvat kokevat terveytensä heikommaksi muuhun väestöön verrattuna ja että heillä on keskiwertoa heikempi työ- ja toimintakyky kuin yhdessä asuvilla. Tutkimusten mukaan yksinasuvien kuolleisuus on keskimääräistä suurempi ja he kokevat muuta väestöä useammin olevansa masentuneita ja yksinäisiä. Ikääntyneillä yksinasuvilla on parisuhteessa eläviin verrattaessa suurempi riski joutua laitoshoitoon. (Kauppinen ym. 2014: 42.) Yksinelävät henkilöt joutuvat usein kohtaamaan erilaisia psykososiaalisia haittoja. Yksin asuvilla miehillä etenkin sosiaalisen tuen puute lisää masennuslääkkeiden käyttöä. (Pulkki-Raback ym. 2012: 3-8.)

### 3.4 Yksinäisyys yksin elämisen uhkana

Sosiaalitieteellisestä näkökulmasta yksinäisyys on Saaren (2009) mukaan sosiaalinen kysymys, joka on yhteydessä yhteiskunnan institutionaaliseen rakenteeseen. Sosiologisesti tarkasteltuna yksinäisyys on yhteydessä valikoitumismekanismeihin, joihin voidaan vaikuttaa yhteiskuntapolitiikalla. On syytä pitää mielessä, että yksinasuminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksinasuminen on henkilön valintaan perustuva joko tietoinen tai pakollinen päätös asumisratkaisusta, eikä yksinasumiseen liity läheskään aina negatiivisia tunteita. Yksinäisyys sen sijaan on usein ei-toivottu olotila, jossa henkilön toiveet näkyväksi tulemisesta eivät kohtaa suhteessa ympäristöön. (Saari 2009: 9-15.)

Yksinäisyyden muodostumiseen voi vaikuttaa parisuhteen päättymisen ja perheen hajoaminen. Parisuhde tuo mukanaan, etenkin miehen elämään, sosiaalista pääomaa ja ero tarkoittaa tämän sosiaalisen tuen heikentymistä. Tuen heikentyminen vaikuttaa miehen hyvinvointiin ja sillä saattaa olla heikentävä vaikutus miehen terveyteen. (Kontula 2013: 186.) Miehet ovat eron jäljiltä haavoittuneemmassa asemassa, sillä heidän sosiaaliset suhteensa ovat muodostuneet usein perhesuhteiden pohjalta. Eron jälkeisessä toipumisessa helpottaa, mikäli lapset jäävät asumaan eronneen miehen luokse.

Huoltajuuskiistoissa tuomioistuimet määräävät jopa 85 prosenttisesti huoltajuuden äidille perustaen päätöksensä pitkälti sosiaalitoimen edustajien lausuntoihin. Erotilanteiden lapsikiistoissa puolisoilla, jonka luona lapset eivät asu vakituisesti, on haastavampaa luoda kiinteää suhdetta lapsiinsa tavatessaan heitä harvoin. (Kontula 2013: 198-206.)

Vuonna 2014 helsinkiläisistä, yli 63-vuotiaista miehistä, 8 prosenttia koki itsensä usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. (Ikääntyneet Helsingissä 2017a). Ikääntyneen yksinäisyyden kokemuksiin voivat vaikuttaa useat eri syyt. Työn kautta on voinut muodostua laaja sosiaalinen verkosto. Eläkkeelle jäädessä työelämän tuoma sosiaalinen verkosto pienee huomattavasti tai poistuu kokonaan elämästä aiheuttaen tyhjyyden ja yksinäisyyden tunnetta. Yleinen iäkkäillä esiintyvä yksinäisyyttä aiheuttava tekijä on puolison kuolema ja puutteelliset keinot asian käsittelyssä. (Makkonen 2012: 16.)

Yksinasuminen ei aina suoranaisesti tarkoita, että ihminen on yksinäinen. Vastentahtoinen yksinäisyys aiheuttaa ikääntyvälle masennusta, ahdistusta ja kärsimystä. Ihminen voi kokea yksinäisyyden tunnetta myös ihmisjoukon ympäröimänä. Ilman omaisia tai läheisiä elävällä iäkkäällä voi yksinäisyys olla kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttava sosiaalinen ongelma. (Näslindh-Ylispangar 2016: 21.) Terveystilaa määrittävissä mittareissa on huomattu eriarvoisuuden korreloivan terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien kanssa. Eriarvoisuuden merkittävänä osatekijänä voidaan pitää yksinäisyyttä. (Saari 2009: 207-209.)

Elisa Tiilikainen esittää väitöskirjassaan Yksinäisyys ja elämäkulku (2016) näkemyksiään ikääntymiseen liittyvästä ”rakoilevasta sosiaalisesta saattueesta”. Sosiaalisen saattueen käsitteellä tarkoitetaan sosiaalista verkostoa, joka toimii suojaavana ja tukevana pohjarakenteena elämän eri vaiheissa ja käännteissä. Vaikka ihmisen ikääntyessä ystäväpiiri kaventuu luonnollisena osana elämänkaarta, kaipaa ihminen kontakteja erityisesti oman ikäistensä kanssa. Yksi merkittävä piirre käsitteellä on vastavuoroisuus – yhteisten kokemusten jakaminen samanikäisen ja elämäkokemuksen omaavan ihmisen kanssa. Kuka tahansa ihminen ei voi yksinäisyyttä helpottaa. (Tiilikainen 2016: 178.)

### 3.5 Ryhmätoiminnot yksineläjän tukena

lääkkäiden yksinäisyyttä ja syrjäytymistä pyritään lievittämään erilaisilla kuntien, kolmannen sektorin järjestöjen ja vapaaehtoisten järjestämillä palveluilla ja toiminnalla. Palvelukeskustoiminta, ystävätoiminta ja erilaiset ryhmätoiminnot lisäävät iäkkään turvallisuuden tunnetta sekä antavat sisältöä elämään. Järjestetyistä palveluista huolimatta kaikki iäkkäät eivät saa tietoa tarjonnasta tai heidän aloitekykynsä ei ole riittävä osallistukseen. Makkosen (2012) mukaan esimerkiksi palvelukeskuksen toiminta liitetään usein naissukupuoleen sekä paremmaksi koettuun terveyteen. Tämän vuoksi osa miehistä ja erityisesti toimintakyvyltään heikot yksilöt vierastavat julkisten palvelujen käyttämistä hyvinvointinsa tukena. (Makkonen 2012:12-13.)

Ikääntyneiden ryhmätoiminnot voivat olla iäkkäälle voimavara, paikka jossa voi kokea voimaantumisen ja eheytyksen kokemuksia vastapainoksi yksinäisyyden tunnetilalle. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta voi kokea itsensä merkitykselliseksi ja jakaa oman elämänsä aikana kertynyttä asiantuntijuutta (Suomi & Hakonen 2008: 141). Sosiaalipedagogisessa näkökulmassa osallistamisen tärkeimpinä elementteinä on ikääntyneen yksilöllisyyden, elämänhallinnan ja osallisuuden vahvistaminen. Osallisuus koetaan aina yksilöllisesti subjektiivisena kokemuksena, jota yksilö voi kokea muuan muassa mukana olemisen ja yhteenkuuluvuuden tunteena. Ikääntynyt voi kokea osallisuutta, vaikka ei aktiivisesti olisikaan toiminnassa mukana. Toisaalta ryhmässä voi olla myös mukana, vaikka ei kokisikaan osallisuutta. (Noppari & Koistinen 2005, 161.)

Halutusta lopputuloksesta riippuen, ryhmätoiminta voidaan määritellä sisältö- tai menetelmälähtöiseksi. Sisältölähtöisessä ryhmätoiminnassa painotetaan toiminnan kokemuksia sekä ryhmädynamiikkaa. Perusajatuksena voidaan kuitenkin pitää sitä, että ryhmälle on määritelty tavoitteet ja valitut menetelmät ovat tarkoituksenmukaisia. (Noppari & Koistinen 2005, 172-173.) Ikääntyneiden yksinäisyys -hankkeessa 2002 kehitettiin ryhmäkuntoutusta ja sen tarkoituksena oli kehittää uusia intervention malleja, joilla ikääntyvän väestön kasvavaan kuntoutustarpeeseen pystyttäisiin vastaamaan. Päämääränä tällä ennaltaehkäisevällä toiminnalla oli puuttua ikääntyneen toimintakyvyn laskuun ryhmän antaman tuen avulla. Hankkeen johtopäätelmissä tultiin tulokseen, että ryhmätoimintojen suunnittelun tulisi perustua asiakaslähtöisyyteen, sillä sen avulla osallistujia voidaan sitouttaa toimintaan ja heidän äänensä tulee kuulluksi heitä koskevissa päätösten teossa (Pitkälä 2004: 3-11.)



## 4 Miehen arvot ja roolit

Miestutkimuksissa on pyritty tarkastelemaan luovia näkökulmia miehenä olemiseen. Haasteena miestutkimuksissa on ollut esittää maskuliinisuuden positiivisia puolia sukupuolentutkimuksessa. Miessukupuolta tarkasteltaessa täytyy erottaa käsitteinä mies biologisessa viitekehyksessä ja koettu miehisyyys kokemuksellisenä, kulttuurisidonnaisena ja sosiaalistieteisenä ilmiönä.

### 4.1 Miestutkimuksen historia

Miestutkimuksessa on ollut havaittavissa kolme aaltoa eli nousuvaihetta vuosikymmenten aikana. 1960-1970-lukujen aikana ensimmäisessä aallossa Yhdysvalloissa feministien joukossa kyseenalaistettiin patriarkaattia eli miesten sukupuolensa puolesta etuoikeutetta valta-asemaa. Myös vähemmistön edustajat kiinnittivät aiheeseen huomiota. Homoliike arvosteli heteroseksismin ja korostuneen seksuaalisuuden merkitystä identiteetille ja värilliset miehet painottivat miesten keskinäisiä eroja ja sorron syntymisen mekanismeja. Patriarkaatin nähtiin syrjivän myös miehiä. Miestutkimus kehittyi kriittisesti sukupuolikategorioita tarkastelevaksi ja maskuliinisuuksien moninaisuutta painottavaksi akateemiseksi tutkimukseksi toisen aallon myötä 1970-luvun loppupuolella. Se toimi vaihtoehtona sukupuolirooliteorialle kritisoiden miesten välisten erojen sivuuttamista ja sukupuolen ulottuvuuksien puutteellista tarkastelua. Kolmannessa miesten sukupuolitutkimuksen aallossa 1990-luvun aikana nostettiin esiin maskuliinisuus-rakennelmien sidonnaisuudet sosiaalisten kategorioiden yhtymäkohdassa. (Jokinen, Ahlbäck & Kinnarinen 2012: 171-181.)

Hegemonisen maskuliinisuuden käsite sai jalansijaa 1980-luvun puolivälissä Carriganin, Connellin ja Leen esittelemässä artikkelissa ja se vakiintui nopeasti miestutkimuksen keskeiseksi käsitteeksi. Sen pohjana on asettaa miehille ideaaleja mieskuvia, joihin miesten tulisi pyrkiä kulttuurisena konstruktiona. Todellisuudessa kyseiset mieskuvat edustavat vain harvoja, mutta silti niiden glorifiointi ohjaa miesten käytöstä. Miehet asettuvat näin ollen keskinäiseen järjestykseen tukien samalla yhteiskunnallisia hierarkioita. Hegemonista maskuliinisuutta on kritisoitu paljon siitä, että se tähtää osittain patriarkaatin legitimoimiseen. Hegemonisen maskuliinisuuden ideaalit vaihtelevat yhteiskunnan eri yhteisön kesken ja lainalaisuudet vaihtelevat aikakauden ja vallalla olevien

ihanteiden mukaisesti. (Markkola, Östman & Lamberg 2014: 13-17; Jokinen ym. 2012: 173-175.)

Entinen naiskäsitys naisesta kodinhoidosta nauttivana hengettärenä on naisliikkeiden ja tasa-arvon aikakautena tietoisesti murrettu kyseenalaistamalla ja valistuksen kautta. Miesten kohdalla mieskuvan rakentamisessa näin ei ole kuitenkaan tehty. Perinteinen mieskuva miehestä kodin ulkopuolella toimijuuttaan rakentavasta sukupuolesta on stereotyyppioita ylläpitävä. Selvä enemmistö miehistä haluaa osoittaa läheisyyttä, tulla näkyväksi ja tunnustetuksi myös miehisyyteen liitettävien mielikuvien ulkopuolisissa ympäristöissä. (Relander 2012: 77-79.)

Miehisyyttä kuvanneita odotuksia ja ideaaleja mielikuvia ovat määrittäneet yleisesti kulttuuri- ja yhteisösidonnaisen symboliikan osa-alueet miehisyyteen liitettävistä ideaalisista mielikuvista miehestä voimakkaana, menestyvänä ja vaikutusvaltaisena. Miehisyyden yksipuolinen tarkastelu on kuitenkin hyvin kapeakatseista, sillä miehisyyden rakentuu eri tavoin muun muassa iän, yhteiskuntaluokan, rodun ja seksuaalisuuden kautta ja on sidonnainen eri aikakausiin. (Peitsalo 2008: 13-19.)

#### 4.2 Miehen muuttuvat roolit

Miehin roolikäsitteistö pitää Puohiniemen ja Nymanin (2007) mukaan sisällään monia alakäsitteitä, jotka vaihtelevat elämäntilanteen mukaisesti. Ihmissuhteissa sukulaisuhteet, kuten isänä tai puolisona toimiminen, määrittää voimakkaasti miehen käyttäytymistä odotetun normin mukaisesti. Myös ystävyysuhteissa edellytetään mieheltä tietynlaista käyttäytymistä, sillä tässä roolissa hän edustaa ensisijaisesti vertaista ystävää tai työtoveria. Miehellä saattaa olla samanaikaisesti useita erilaisia rooleja, joiden välillä hän vaihtelee tilanteiden mukaisesti. (Puohiniemi & Nyman 2007: 69-71.)

Koulutus ja ammattiasema ovat myös yksi miesten välisten valta- ja hierarkiasuhteisiin vaikuttava tekijä. Usein näkyvässä yhteiskunnallisessa asemassa olleet miehet kokevat kokemukseen perustuvaa arvostusta myös työuransa jo taakse jättäneinä. Nämä valta- ja hierarkiasuhteet kuitenkin vaihtelevat erilaisissa miesryhmissä. Korkeasti koulutettujen, henkistä työtä tehneiden miesten arvostus liittyy usein työuran luomaan asemaan ja siinä saavutettuun arvovaltaan ja kunnioitukseen. Ruumiillista työtä tehneiden arvostus painottuu fyysiseen suoriutuskykyyn. (Pietilä 2013: 198.) Koska tunteiden ilmaisuun liittyy

niin vahvasti sukupuolilatauneisuutta, voi miehestä tuntua kiusalliselta ilmaista naisellisuuteen liitettäviä tunteita. Näihin lukeutuvat muun muassa sensitiivisyys ja romanttisuus. (Puohiniemi & Nyman 2007: 109-114.) Järvensivun, Nikkasen ja Syrjän (2014) mukaan segregatio eli sukupuolittuneet alat ja ammatit voivat vaikuttaa ihmiseen niin myönteisessä kuin kielteisessä merkityksessä miehen kokemaan asemaan ja toimintakykyyn (Järvensivu, Nikkanen & Syrjä 2014: 81).

Etnografiaa voi hyödyntää ymmärtämään ilmiön tai ihmisen toiminnan merkityksiä ottamalla huomioon toimijoiden näkökulman. Holistisen luonteensa puolesta etnografia edellyttää kuvaamaan ilmiötä sen luonnollisessa ympäristössä, johon vaikuttavat kulttuuriset ja yksilölliset tekijät. Etnografiassa pyritään toimijoiden kokemuspohjan jakamiseen, jotta voidaan paremmin ymmärtää niiden toimintaa ja käsityksiä. Etnografisella lähestymistavalla voidaan rakentaa uutta tietoa ja sen avulla voidaan saada hahmoteltua kokonaisvaltaista tilannetta. (Salo-Chydenius 2003: 39-43.)

Useat tutkimukset osoittavat, että vanheneminen on miehelle miehistä identiteettiä koskeva uhka, koska vanhenemisen katsotaan heikentävän mieheyttä koskevaa asemaa ja ominaisuuksia. Toisaalta, miehen vanhenemista voidaan negatiivisen tulkinnan sijasta tai sen rinnalla tarkastella miehen vanhenemisen tuomalla mahdollisuudella päästä irti joistakin miehisyyteen liittyvistä paineista ja velvollisuuksista. Jos ikääntyvä mies kykenee hyväksymään ja sopeutumaan työelämän jättämisen sekä ikääntymisen mukanaan tuoman fyysisen suorituskyvyn heikkenemisen, hän voi myös vapautua miehisyyden ja maskuliinisuuden odotuksista ja määritellä itselleen oman tilansa, jossa hänellä on vapaus valita vailla perinteisiä miehisyyden normatiivisia odotuksia. (Ojala & Pietilä 2013: 28-29.)

## 5 Eläkkeelle siirtyminen edellyttää muutokseen sopeutumista

Eläkkeelle siirtymistä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Toisen näkökulman mukaan eläkkeelle siirtyminen merkitsee luopumista rutiineista, päivärytmistä, työn tarjoamista sosiaalisista yhteisöistä sekä sosiaalisesta identiteetistä. Eläkkeelle siirtymistä voi varjostaa pelko taloudellisesta toimeentulosta, yksinäisyydestä, hyödyttömyyden tunteesta sekä toimeentulosta. Toinen näkökulma taas nostaa esiin eläkkeelle siirtymisen positiivisena ilmiönä, jossa eläkkeelle siirtyminen tarjoaa mahdollisuuksia uuteen sekä itsensä toteuttamiseen. Pidentyneen eläkeiän, parempien eläkkeiden sekä kolmannen iän käsityksen muuttumisen myötä on eläkkeelle siirtymisestä tullut normatiivisesti hyväksytty elämänvaihe. Osalle eläköityminen voikin näyttäytyä elämänkaaren vaiheena, jota voisi ajatella jopa etuoikeutettuna. Eläkkeelle siirtyminen voi olla elämänvaihe, jolloin voi irrottautua työn ja perheen huoltamisen pakosta, luoda uusia sosiaalisia kontakteja ja sisältöä elämäänsä, toteuttaa haaveitaan ja unelmiaan. (Julkunen 2013: 76-77.) Monella ikääntyneellä eläkkeelle siirtymisen myötä lisääntyvän vapaa-ajan ja sen myötä uusien valintojen kohdalla tarvitaan systemaattista tukea mahdollisuuksien hyödyntämiseksi (Kurki 2008: 16).

### 5.1 Eläkkeelle siirtyminen muuttaa miehen identiteettiä

Perinteisesti miehen identiteetin ajatellaan rakentuvan ansiotyön sekä perheen elättäjän roolin ympärille, joten kulttuurisessa kontekstissa ajateltuna miehen eläkkeelle jääminen voi merkitä suurta kriisiä. Työn ja ammatin mukanaan tuoma status, asema, taloudellinen toimeentulo, sosiaaliset suhteet ja arjen rutiinit ovat uhattuna. Miehen eläkkeelle jääminen on myös perinteisesti ajateltu olevan kriisi perheelle ja parisuhteelle. Työn suhde ikääntyvän miehen toimintakykyyn on monimutkainen. Työ voi parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia, mutta jos työn laatu ylittää ihmisen voimavarat ja suorituskyvyn, voi vaikutus olla päinvastainen. Eläkkeelle jäämisen vaikutus ikääntyvän miehen terveyteen riippuu paljon siitä, minkä syyn takia eläkkeelle jäädään. Jos eläkkeelle jäämisen syy on normaaliin ikääntymiseen liittyvä ja odotettu tapahtuma, voidaan eläkkeelle jäämisen ajatella olevan terveyttä edistävä tekijä. (Julkunen 2013: 65, 74-75).

Työikäisillä 18-64-vuotiailla teetetyssä tutkimuksessa (Uutela 1994) selvitettiin työikäisen väestön vanhuuden tulkitsemista. Tulosten perusteella miehillä vanhuuden alku liitettiin

useimmin eläkkeelle siirtymiseen. Naisten kohdalla vanhuuden katsottiin useimmin alkan van biologisten, sosiaalisten sekä psykologisten osatekijöiden risteymäkohdista kuten vaihdevuosista tai lasten kotoa pois muuttamisesta. (Uutela 1994: 16-22.)

## 5.2 Aktiivinen eläkeikä

Aktiivinen eläkeikäinen ikääntyy terveemmin ja on yhteiskunnalle tuottavampi yksilö kykenemällä osallistumaan eläkkeelle jäätyään esimerkiksi omaishoittoon tai vapaaehtoistyöhön. Aktiivisen elämänsentteen omaava eläkeläinen kuormittaa myös vähemmän terveydenhuoltoa sekä julkisen sektorin palveluja. (Haarni 2010: 32-33.) Toiminnanrajoitukset sekä puutteelliset selviytymisen keinot voivat rajoittaa henkilön itsenäistä selviytymistä. Palvelujärjestelmän tehtävänä on kannustaa ja neuvoa mielekkään, terveyttä edistävän toiminnan pariin ja täten tukea ikääntyneen voimavaroja. (Helin 2002: 35-44.) Näslindh-Ylispangarin (2016) mukaan itsensä tärkeäksi kokemisen tunne ja itsensä toteuttaminen mielekkäällä tavalla vaikuttaa merkityksellisesti iäkkään terveyteen ja hyvinvointiin (Näslindh-Ylispangar 2016: 17).

Aktiiviseen ja osallistuvaan eläkeikään on usein päädytty eri reittien kautta. Näitä reittejä ovat esimerkiksi jatkuvuus, jolloin eläkkeellä oleva voi jatkaa sekä vahvistaa työssään tai harrastuksissaan syntyneitä taitoja ja verkostoja. Toinen reitti on korvaavuus, jolloin etsitään työnteolle korvaava toiminta, kuten vapaaehtoistyö. Kolmas reitti on muutos, jolloin eläkeiässä toteutetaan haaveita ja unelmia tai täytetään elämä jollain uudella. Miehet jatkavat usein työuraansa eläkkeelle jäämisen jälkeen, työskentelemällä sivutoimisesti esimerkiksi yksityisyrittäjänä. Näin työvuosien aikana saadut verkostot ja taidot hyödynnetään, mutta työ ja työajat ovat omaehtoisia. (Julkunen 2013: 77.)

Ikihyvä Päijät-Häme tutkimuksessa (Haapola, Karisto & Fogelholm 2013) kerättiin tietoa kymmenen vuoden ajan vuosien 2002-2012 välillä alueen väestön elinolojen muutoksista seurantatutkimuksen muodossa. Kymmenvuotisen rinnakkaistutkimuksen tuloksia voidaan käyttää valtakunnallisella tasolla suunnittelu- ja kehitystyössä ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi ja terveyden edistämisen työssä. Pitkäkestoisten seurantatutkimusten pohjalta voidaan tarkastella ikäihmisten palvelujen käyttöastetta ja sen kehittymistä vuosien varrella. Kerätyn tutkimustiedon pohjalta voitiin havaita 80. ikävuotta lähestyessä valintojen mahdollisuuksien kaventuvan dramaattisesti. Kysei-

sessä elämänvaiheessa ihminen joutuu luopumaan suhteellisesti useammasta mielenkiinnon kohteesta kuin löytää uusia elämäänsä tilalle. (Haapola, Karisto & Fogelholm 2013: 9-14.). Ikääntyneen sosiaalisen minän määrittelyssä ja itsetunnon ylläpitämisessä on sekä fyysisellä että psyykkisellä toimintakyvyllä suuri merkitys (Makkonen 2012:12-13).

Useat tutkimukset osoittavat liikunnallisen aktiivisuuden vähenevän iän myötä (Pitkälä 2004: 37). Aiemmat kokemukset liikunnasta vaikuttavat siihen suhtautumiseen ja kynnökseen aloittaa uusi liikuntamuoto. Ympäristön tarjonta liikuntamahdollisuuksista vaikuttaa suuresti liikunnan harrastamiseen ja fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Liikuntamuotojen tulisi tarjota moninaista kirjoa ja niiden tulisi soveltua eri tasoille henkilöille. Naiset päätyvät miehiä useammin harrastamaan lajeja, joissa on mahdollisuus sosiaaliin kanssakäymiseen. Liikunnan mielialaa kohottavat vaikutukset saattavat välittyä sosiaalisen tuen kautta yhteenkuuluvuuden kokemuksina ja lisätä psykososiaalista hyvinvointia. Kehollisen aktiviteetin kautta pystytään viemään ajatuksia pois epämiellyttävistä asioista ja ryhmäliikunnalla voi täten olla masentuneisuutta ja yksinäisyyttä lievitäviä vaikutuksia. (Pitkälä 2004: 38-40.)

Tieteellisesti ryhmäliikunnan sosiaalistavista vaikutuksista ei löydy juurikaan tutkittua tietoa, vaan lähinnä siitä, kuinka sosiaalinen tuki saa sitoutumaan liikkumiseen. Kehonhallinta vahvistaa fyysisen itsekontrollin myötä oman elämän hallintaa ja autonomian toteutumista. (Pitkälä 2004: 29-31). Myös sosioekonominen asema vaikuttaa liikkumiseen merkittävästi, sillä koulutetut ja ylemmän sosiaaliluokan ihmiset todistetusti liikkuvat enemmän vähän koulutettuihin ja alemmassa sosiaalisessa asemassa oleviin henkilöihin nähden. (Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2004: 34-40.)

Sosiaalisena normina osallistumiseen johdattelu voi Koivusen (1997) mukaan muodostua rohkaisun sijaan epämiellyttäväksi rasitteeksi. Yhtenä mahdollisena vetäytymisen syynä ja tekemättömyytenä voi kuitenkin olla odottamaton syy. Osallistumattomuus voi pohjautua aiemman elämän hektisyyden vastapainona. Jatkuva suorittamisen kierteessä ollut henkilö voi toivoa ikääntyessään rauhaa ja tyyneyttä kontrastina uuvuttavalle työelämälle. Eristäytyminen voi siis olla tietoinen valinta, mutta ilman yhteisymmärrystä eristäytyminen on tulkittavissa helposti aloitekyvyttömyydeksi ja avunpyynnöksi. Ulkoisesti tarkasteltuna ulkopuoliseksi jättäytyvän arki saattaa näyttäytyä sisällöl-

tään tyhjänä, mutta henkilölle itselleen se saattaa olla merkityksellinen ja toivottava olo-tila. Ikääntynyt voikin haluta päästää irti epämiellyttävistä sosiaalisista sidoksista ja ulkopuolisesta määräysvallasta. (Koivunen 1997: 53-55.)

### 5.3 Mielen hyvinvointi, mielenterveys ja masennus ikääntyessä

Puhuttaessa hyvinvoinnin käsitteistä Fried (2013) nostaa esiin näkemyksen hyvinvoinnista inhimillisenä konstruktiona, mikä tekee siitä avoimen muutoksille. (Fried, Heimonen, Jokinen 2013: 9). Mielenterveys ja mielen hyvinvointi kuuluvat olennaisena osana ikääntymiseen. Mielenterveys koostuu mielen voimavaroista ja hyvinvoinnista. Mielenterveyttä voi vahvistaa koko elämänsäajan ajan, aivan kuten fyysistä kuntoa. Mielen psyykkinen kuormittavuus voi vaikuttaa henkilöön myös somaattisesti aiheuttaen kipua ja yleistä voimattomuutta. Mielialan laskut vaikuttavat omanarvontunteeseen, aloitekykyyn ja saattavat altistaa eristäytymiselle. Kuitenkin jokaisella löytyy mielen voimavaroja, jotka oikein hyödynnettynä auttavat vaikeiden aikojen yli. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014: 9-15, 30-35.)

Joka viidennellä iäkkäistä on masennusoireita. Pitkittynyt mielialan lasku ei kuulu normaaliin vanhenemiseen. Somaattiset sairaudet, krooninen kipu, geneettiset tekijät ja käsittelemättömät traumaattiset kokemukset lisäävät masennusalttiutta. Ikääntyessä erityisesti miehet kokevat vaikeina fyysisen terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisen. Ikääntyneillä naisilla on miehiin nähden kaksi kertaa suurempi riski sairastua masennukseen, mutta on huomioitava naisten elävän miehiä iäkkäämmiksi ja somaattisen sairastamisen lisääntyvän iän myötä, millä on masennukselle altistava vaikutus. Ikääntynyt ei välttämättä tunnista ensimmäistä kertaa masennusoireista kärsiessään siihen liittyviä piirteitä ja ei tämän vuoksi osaa hakeutua ajoissa hoitoon. Masennusoireista kärsivistä iäkkäistä jopa kolmanneksella masennustila pitkittyy lisäten somaattisen sairastumisen riskiä. Muistisairaus näyttäytyy monesti ensimmäisenä masennuksen oireina. Aikaisemmin sairastettu masennusjakso voi lisätä muistisairauteen sairastumisen riskinä. (Talaslahti & Leinonen 2017: 342-353; Haarni, Viljanen & Hansen 2014: 9-13.)

Pitkittyneestä masennuksesta kärsivät henkilöt ovat toistuvista epäonnistumista ja pettymyksistä oppineet ennakoimaan niiden ilmaantumista. Moni masentuneista voi havaita parhaaksi tavaksi hallita tunteitaan välttelemällä tilanteita, joissa on mahdollisuus

kokea epäonnistumisen tunnetta. Yleensä masentuneilla on vaikeuksia säädellä tunne-elämäänsä ja käyttäytymistään, mikä voi ilmetä itsekeskeisyytenä ja vaikeuksina vuorovaikutustilanteissa. Tämä saattaa johtaa masentuneella ympäristöstä vetäytymiseen, sillä stressitilanteet sosiaalisessa ympäristössä aiheuttavat pitkäaikaisesti masentuneelle avuttomuuden tunnetta. Joillakin masentuneista välttelystä tulee osa heidän päivittäistä käyttäytymistä. Välttelyn pitkittyessä henkilö ei välttämättä itse tunnista vetäytymistään, vaan kokee sen normaalina toimintana selvitä arjessa. (Karila & Kokko 2017:130-131.)

Ihmisten välttelykäyttäytyminen ilmenee erilaisilla tavoilla. Osa tukahduttaa tunteensa emotionaalisen välttelyn kautta, sillä ahdistavien tilanteiden kohtaaminen tuntuu ylittämättömältä. Toisilla välttely pohjautuu kognitiiviseen puolustusreaktioon, jossa masentunut henkilö kokee asioiden puheeksi ottamisen vain pahentavan oloa entisestään. Eräs välttelyn ilmenemisen tapa on behavioraalinen lähestymistapa, jossa henkilö kykenee toimimaan vain rajattujen käytösmallien mukaisesti. Behavioraalisessa välttelystä henkilö pyrkii toimimaan noudattamalla toistuvia käyttäytymisen malleja. Tämän avulla henkilö välttelee kohtaamasta stressaavaksi kokemiaan tilanteita. Tämä saattaa näkyä myös jatkuvana suorittamisena, jolla henkilö sulkee mielestään synkät ajatukset. (Karila & Kokko 2017: 130-131.)

Ikäihmisten mielenterveyteen liitetään vahvaa stigmaa ja mielenterveys yhdistetään semanttisessa mielessä usein mielen sairauksiin. Mikäli alamme puhua mielenterveydestä kiertoilmaisujen eli eufemismien kautta, saatamme tahtomattamme oikeuttaa siihen liitettäviä negatiivisia mielleyhtymiä. Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä ja sitä löytyy kaikilta, myös ikääntyessä (Haarni, Viljainen & Hansen 2014: 9-13).

Heikkinen (2002) on tarkastellut mielen voimavarojen rakentumista jatkuvana prosessina läpi elämän. Heikkisen mukaan olennaista mielen voimavarojen rakentumiselle on kokemusten pohjalta kehittyvä kyky käsitellä omia ja toisten henkilöiden tunteita. Mielen voimavarat tukevat psyykkistä tasapainoa ikääntyessä ja toimivat suojaavana tekijänä kohdatessa mieltä kuormittavia asioita. (Heikkinen 2002: 207-231.)



#### 5.4 Ikääntynyt selviytymiskeinojen käyttäjänä

Fried (2013) kuvaa selviytymiskeinoja ihmisen keinoina ratkaista kohtaamiaan vaikeuksia ja haastavia tilanteita. Ihminen pyrkii luontaisesti arvioimaan erilaisia vaihtoehtoja ja omien voimavarojen riittävyttä ongelman laajuuteen nähden. Tilanteen edellyttämä arviointi noudattaa prosessin kaltaista ongelman tarkastelua. Selviytymisen käsittelykeinot muodostuvat Friedin näkemyksien mukaan erilaisista käyttäytymisen tavoista ja kognitiivisista strategioista, joita hyödyntämällä yksilö pyrkii hallitsemaan itsensä ja ympäristönsä välistä suhdetta tai stressaaviksi kokemiaan tunteita. Ihminen joutuu ottamaan erilaisia selviytymiskeinoja käyttöön elämänvaiheiden muuttuessa. Henkilön ikääntyessä ylimääräistä stressiä aiheuttavia ongelmia saattaa olla lukumäärällisesti vähemmän verrattuna aiempaan, mutta ne koostuvat luonteeltaan raskaammista ongelmista. Ikääntynyt voi hyödyntää ja soveltaa laajaa kokemuspohjaansa toiminnan ja luovien ratkaisujen suunnittelussa. Onnistuneiden selviytymiskeinojen käyttämisestä voi löytää tarkoituksellisuutta elämäänsä. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013: 29-32.)

Psyykkinen kimmoisuus eli resilienssi helpottaa yksilön toipumista hänen kokiessaan vastoinkäymisiä. Resilienssi edustaa toimintaan suuntautunutta ja tunnekeskeistä selviytymiskeinoa. Sen kantavana voimana on joustavuus yksilön kohdatessa toivomattomia tilanteita, sillä vastoinkäymisistä palautuminen ylläpitää hyvinvointia ja auttaa muutoksien hyväksymistä. Kimmoisuutta pidetään yhtenä onnistuneen ikääntymisen edellytyksenä. On vielä selvittämättä, muodostuuko psyykkinen kimmoisuus luontaisena ominaisuutena vai kehittykö se yksilön kokemusten kautta. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013: 43-44.)

Uuden oppiminen edellyttää kykyä tunnistaa entisten, opittujen lähestymistapojen olevan riittämättömiä tilanteen ratkaisemiseksi. Tämä saattaa olla henkilölle haastavaa, sillä irti päästäminen jostain itse luodusta tavasta toimia on uhka tutun ja turvallisuuden tunteelle. Tämä saattaa aiheuttaa muutosvastarinnan kehittymisen, joka voi omalta osaltaan estää tavoitteiden mukaisen toimintaa. (Porkka 2009: 33.) Ihmisen ollessa luonnostaan intentionaalinen oppija, käyttää hän tarkoituksenmukaisia strategioita asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi. Silkelä (1999) näkee tämän tavoitteellisenä suuntautumisena, jolla henkilö pyrkii luomaan elämälleen merkitystä (Sikkelä 1999: 121). Juha Varila (1999) selittää merkityksellisessä oppimiskokemuksessa yksilön rakentavan näkemystä itsestään tai ympäristöstään henkilökohtaisen kasvun kautta (Varila 1999: 45).

Pekka Ruohotien (2002) mukaan oppimisen orientaatiot vaihtelevat suuresti ja niitä määrittävät erilaiset ulottuvuudet sisäisesti ja ulkoisesti. Tarkastellessa oppimista prosessina, voidaan havaita sisäisen tietoisuuden sekä tiedostamattoman tiedon yhdistyminen ulkoiseen, tuettuun oppimisympäristöön. Oppimisteoriat ovat yhteydessä ihmiskäsitykseen, oppimisen käyttäytymiseen ja oppimisnäkemyskäsityksiin. (Ruohotie 2002: 107-123.) Raimo Silkelä (1999) esittää näkemyksen, että henkilö saa lisää uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja uskoa itseensä myönteisen oppimisen kokemuksista. Kielteiset kokemukset oppimisesta päinvastaisesti taas heikentävät näitä tunteita. (Sikkelä 1999: 163-165.)

Ratkaisukeskeinen teoria pitää sisällään konstruktionismin ajatuksen, jossa havaitsemamme todellisuuden rakentuminen on sosiaalinen eli yhteisöllinen rakentuminen. Filosofisesta näkökulmasta konstruktionismin erottaa muista sen ontologisuus, jossa todellisuus ei ole objektiivista vaan suhteellista. Yksilö tulkitsee toisin sanoen todellisuuden rakentumista ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Karvinen-Niinikoski, Rantalaiho & Salonen 2007: 51.) Behavioristisen psykologian perustajan John Watsonin (1878-1958) näkemysten mukaan ihmisellä on taipumus reagoida ärsykeisiin oppimallaan tavalla. Osa tutkijoista on kuitenkin kyseenalaistanut elämäntapa- ja psykologisen tarkastelun ihmisen toimintaa ohjaavana selityksenä. Filosofiset ajattelumallit pyrkivät ihmisen perusluonteen monimuotoiseen hahmottamiseen. Filosofinen ihmiskäsitys pyrkii rakentamaan holistista eli kokonaisvaltaista ihmiskuvaa. (Purjo 2017: 9- 15.)

Suvi Fried (2013) on tarkastellut Aaron Antonovskyn (1923-1994) käsitystä koherenssista eli valmiudesta kohdata elämän tapahtumia. Antonovsky jakoi koherenssin tunteen kolmeen eri osa-alueeseen: ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisuuteen. Koherenssin käsitteessä henkilö jäsentää tuntemuksiaan ulkoiseen maailmaan ja pyrkii ymmärtämään tekojensa vaikutusta ympäristöön. Ratkaisukeinona yksilö turvautuu voimavaroihinsa hallitakseen ympäristöään ja merkityksen tunteen ihminen saa ratkaistessaan vaivanneen asian. Koherenssin tunteiden osa-alueita voidaan hyödyntää ikääntyneiden kohtaamissa haasteissa tarkkailemalla yksilön koherenssin hallintaa. Haastavissa tilanteissa koherenssin tunne on yhteydessä hyvinvointiin, vahvan koherenssin omaavat henkilöt voivat säädellä elämäntapa- ja psykologisen tarpeen mukaisesti hallitakseen elämän kokonaisuutta. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013: 27-29.)

## 6 Vanhuspalvelujen laadun arviointi

Kehittämisellä tähdätään muutokseen ja sen keskeisenä ajatuksena on tavoitella aiempaa tehokkaampia toimintatapoja ja rakenteita sekä kehittää vuorovaikutusta. Vanhuspalvelujen tuottamista määrittelevät erilaiset lait ja asetukset, jotka pakottavat organisaatioita suunnittelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa jatkuvasti kestävänsä kehityksen mukaisesti. Esittelemme luvussa ikääntyneiden miesten palvelujen tuottamisen lakisääteisyttä sekä erilaisia yleisesti hyväksyttyjä arviointi- ja kehittämistyökaluja, joita olemme soveltaneet oppaan teossa. Riskiryhmille suunnattujen palvelujen tuottamista ohjaavat useat eri ohjeistukset, joiden noudattamatta jättäminen lisää eriarvoisuutta.

### 6.1 Lait ja suositukset tukevat riskiryhmien hyvinvointia

Vanhuspalvelulaki (980/2012) velvoittaa kunnat arvioimaan palvelujen laatua ja riittävyyttä vuosittain. Lakiperusteisena veloitteena kunnat eivät voi vedota resurssipulaan, vaan heidän tulee järjestää kuntalaisille lakisääteiset palvelut laadukkaasti ja riittävällä laajuudella. Myös Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut 2013 uuden laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen tarkoituksena on tukea vanhuspalvelulain toimeenpanoa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013: 9-10). Tämä tarkoittaa, että ikääntyneellä on subjektiivinen oikeus saada ennalta ehkäiseviä ja oikein ajoitettuja tukipalveluja hyvinvointinsa edistämiseksi.

Laatusuosituksen mukaan riskiryhmiin kuuluvien iäkkäiden tunnistaminen sekä heihin kohdistuva ohjaus ja varhaiset tukitoimet ovat tärkeitä terveyseroja kaventavia tukitoimia. Ikääntyvän toimintarajoitteiden riskiä lisäävät elämään liittyvät suuret elämänmuutokset, kuten esimerkiksi asuinpaikan muutokset, liikkumista estävät tekijät sekä iäkkäiden kokemus turvattomuuden tunne. Tutkimusten mukaan erilaiset pitkäaikaissairaudet, terveydentilan muuttuminen heikommaksi sekä monilääkitys ovat erityinen uhkatekijä iäkkäiden itsenäiselle selviytymiselle. Varhainen tuki, palveluneuvonta- ja ohjaus auttavat iäkkästä löytämään omia voimavarojaan elämänlaadun parantamiseksi (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013: 24-26).

Vanhuspalvelulain mukaan kuntien palvelurakenne täytyy suunnitella iäkkäiden tunnistettujen palvelutarpeiden mukaisesti, lisäksi kuntien täytyy huolehtia palveluiden tarpeen

selvittämisestä, arvioinnista sekä palvelutarpeisiin vastaamisesta. Palveluiden tulee olla laadukkaita, riittäviä, oikea-aikaisia sekä ennaltaehkäiseviä. Palvelut on suunniteltu tukemaan iäkkään toimintakykyä, hyvinvointia, terveyttä sekä itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Iäkkäiden palvelut tulee toteuttaa moniammatillisena yhteistyönä ja tiedonkulun eri toimijoiden välillä tulee olla sujuvaa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013: 37,51.)

Uusi sosiaalihuoltolaki (1301/2014) nostaa asiakaslähtöisyyden yhdeksi lain keskeiseksi linjaukseksi. Palvelujen järjestämisen edellytyksenä on vuoropuhelun ja yhteisymmärryksen toteutuminen, jossa suunnitellaan asiakkaalle hänen yksilöllisen tilanteen mukaisesti mahdollisimman tyydyttävästi toteutuvat palvelut. Tämä vaatii asiakkaan oikeuksista tiedottamista ja luottamuksellisen asiakassuhteen rakentamista. Sosiaalihuoltolain muutoksilla pyritään turvaamaan yhdenvertaisuus ja edistää osallisuutta. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017: 16-19.) Hyvinvoinnin edistäminen pitää sisällään elinympäristön laaja-alaisen tarkastelun, jossa pyritään hyvinvointia tukevin toimin ehkäisemään negatiivisia ilmiöitä. Sosiaalihuolto on tärkeässä roolissa erityisesti riskiryhmien, kuten taloudellisten ongelmien kanssa painivien ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten, hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017: 24-25.) Sosiaalihuoltolain 40 § edellyttää tekemään muulle viranomaiselle ilmoituksen asiakkaan tuen tarpeesta, mikäli tarpeisiin ei sosiaalihuollon puolesta pysty vastaamaan sen edellyttämällä laajuudella. Menettelyn ajatuksena on edistää toimien järjestämistä yli hallintorajojen. Joskus asiakkaan tarve edellyttää tuen saamista useammalta sektorilta tai tuen järjestäjä tarvitsee apua toiselta sektorilta. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017: 121-124.)

Terveyden edistämisessä kehittämistyössä painotetaan vahvasti ihmistä aktiivisena toimijana omien mahdollisuuksiensa luojana. Yhteiskunnan varoin toteutetun terveyden edistämisen vaikutuksellisuutta ja onnistuneisuutta tulee arvioida tasaisesti käyttäen yleisesti hyväksyttyjä indikaattoreita. Haasteena on terveyden edistämisessä tulosten mittaamisessa sen moniulotteisuus. Pelkät osoitetut toimenpiteet eivät ole merkityksellisiä, vaan toiminnan vaikutusten mittaaminen. Joskus oikein suunnitellun kehitystyön tuloksia voidaan havaita vasta ajan saatossa. (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Oltonqvist 2009: 15-16.) Terveyden edistäminen voidaan käsittää promootion eli sitä tuottavien tekijöiden edistämällä tai lähestymällä aihetta salutogeenisestä näkökulmasta eli terveyden ja voimavarojen edistämistyönä (Kaleva & Valkonen: 2013: 675-680).

## 6.2 Arviointi- ja kehittämistyökaluja organisaation oppimisen tukena

Arvioinnilla voidaan tuottaa tietoa kehittämistarpeista arvioimalla omaa toimintaa niin työntekijän kuin organisaation näkökulmasta. Myös organisaatiot voivat oppia. Arvioinnin tulee olla suunnitelmallista ja pyrkiä jatkuvaan parantamiseen. Esittelemme seuraavaksi opinnäytetyömme kannalta relevantteja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppani toivoi työntekijöiden arviointimenetelmien ja toimintatapojen yhdenmukaistamista. Oppaaseen mukailimme seuraavaksi esittelemiämme arviointi- ja kehittämistyökaluja käytännönläheisen ohjeistuksen muodossa.

### 6.2.1 Vertaisarviointi

Vertaisarviointia voi käyttää työyhteisössä ajatuksien vaihtamiseksi kollegoiden kanssa. Vuorovaikutteisessa toiminnassa voidaan reflektoida tarvittaessa kriittisestikin omaa toimintaa saman kokemuspohjan jakavien kanssa uusien ideoiden luomiseksi. Vertaisarvioinnissa osapuolet käyvät tasavertaista dialogia ja tukevat toistensa oppimista. Mielipiteen tai avun pyytämistä ei pidetä vertaisarvioinnissa merkinä osaamattomuudesta, vaan halusta saada tukea vertaisilta. Tiedon jakaminen on tärkeää, sillä tietoa vaihdettaessa molemmat voivat oppia toisiltaan. (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2009: 103.)

### 6.2.2 Benchmarking

Benchmarking tarkoittaa vertailunäkökulmaa, jossa omaa toimintaa analysoidaan ja vertaillaan muualla tapahtuvaan parempaan toimintaan. Benchmarkingissa voidaan kehittää omaa toimintaa hakemalla oppia muiden hyväksi havaitusta toiminnasta. Näin voidaan hyötyä muiden tekemistä innovaatioista ja poimia niistä omaan käyttöön parhaiten sopivimmat tavat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009: 163-164.)

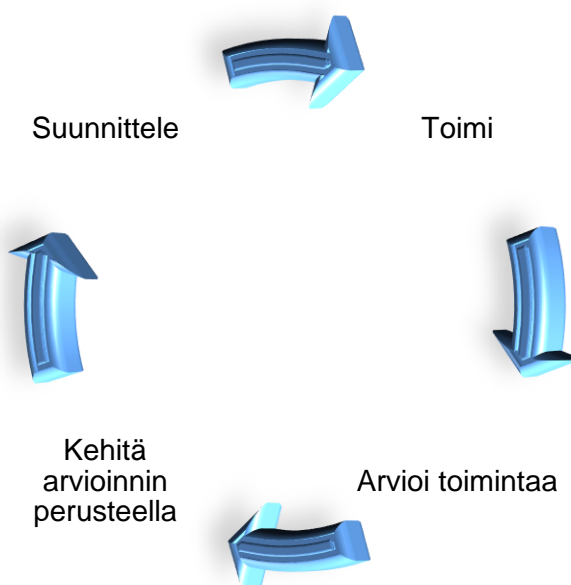
### 6.2.3 Prosessianalyysi

Asiakkaan käyttäytymisen ymmärtämisestä prosessina käytetään nimitystä prosessianalyysi. Sen avulla voidaan tunnistaa kriittiset vaiheet ja näiden vaiheiden objektiivisella kuvaamisella voidaan osoittaa, millaisena kehitysprosessi näyttäytyy asiakkaan

näkökulmasta. Prosessianalyysin muodostamalla työyhteisön voivat konkretisoida asiakas kohtaamisten kipupisteitä ja kehittää toimintaansa yhteisymmärryksen myötä. Asiakasprosessointia voi käyttää ennakkoinnin työvälineenä. Ennakointi auttaa suuntautumisessa tulevaisuuden haasteisiin ja kohdistamaan resursseja strategisiin tutkimus- ja kehittämisaikavälisiin. Kohdistamisella voidaan tavoittaa Ojasalon (2009) mukaan laajin taloudellinen ja yhteiskunnallinen hyöty. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009: 80-81, 158-159.)

#### 6.2.4 PDCA-sykli eli Demingin kehä

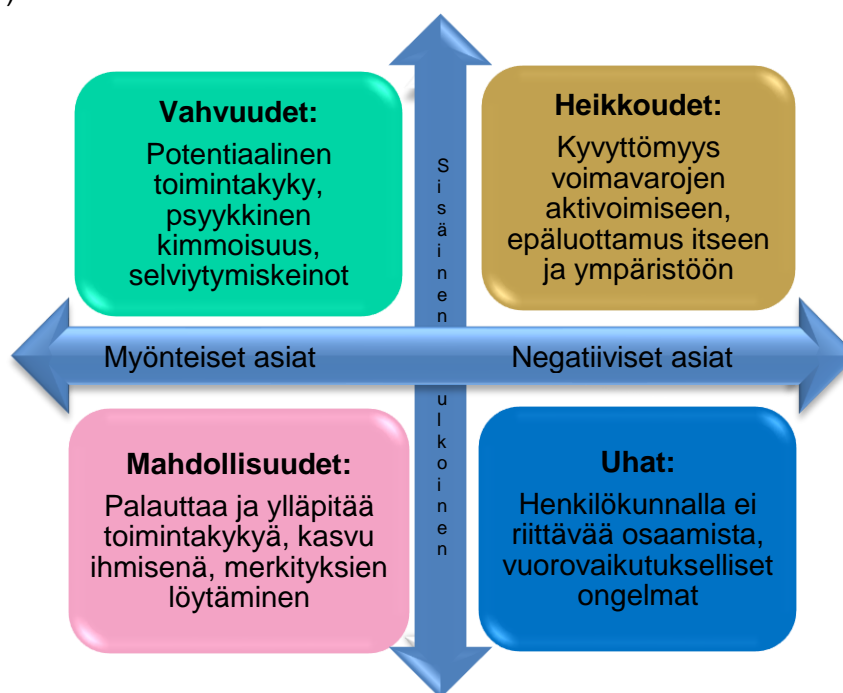
W. Edgars Deming (1900-1993) kehittämä PDCA-sykli on yksi kehitystyössä yleisesti käytössä oleva ongelman ratkaisumalli. Syklin nimi muodostuu sen englanninkielisistä sanoista (plan/suunnittele – do/toimi, check/arvioi toimintaa ja act/toimi arvioinnin perusteella). Syklin ajatuksena on päättymättömän prosessin lailla toistaa spiraalissa tutkimusongelmaa toimien sen mukaisesti. Lopulta ratkaisumalli tarjoaa käytännön ratkaisun tai sen avulla voidaan todeta, ettei ongelmaa voida ratkaista. Sykli koostuu toiminnan suunnittelusta, toiminnasta, toiminnan arvioinnista ja arvioinnin mukaisesta toiminnasta.



Kuvio 4. PDCA-ongelmanratkaisumalli.

### 6.2.5 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi eli nelikenttäanalyysi on yleisesti kehittämistyössä käytössä oleva menetelmä. Se lyhenne muodostuu englanninkielisistä sanoista (strengths - vahvuudet, weaknesses - heikkoudet, opportunities - mahdollisuudet ja threats – uhat) ja sitä voi hyödyntää strategioiden laatimisessa ja ongelmien tunnistamisessa. Nelikenttäanalyysissä jaotellaan myönteiset ja negatiiviset asiat omalle puolelleen sekä sisäiset ja ulkoiset ympäristöt omiin osioihinsa. Näin saadaan kaksi luotua kaksi erilaista ulottuvuutta. Edellä kuvatut miehen ikääntymistä käsittelevät tutkimustulokset olemme tiivistäneet kuviossa 4 SWOT analyysin tuloksina. Sisäiset vahvuudet ja heikkoudet ovat ikääntyneen oman toiminnan vaikutuksen alaista ja yksilö voi itse vaikuttaa niiden tasapainoon. Vahvuuksien kautta ikäihminen voi muuttaa toimintaansa päämäärien saavuttamiseksi. Heikkoudet toimivat päinvastaisesti ja estävät henkilöä saavuttamasta tavoitteitaan. Ulkoisissa ympäristöissä mahdollisuudet tarjoavat mitä henkilö voi ongelmansa ratkaisseena saavuttaa. Uhat edustavat näiden mahdollisuuksien tiellä olevia esteitä. (Aalto-Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2009: 126; Meretniemi & Ylönen 2008: 34.)



Kuvio 5. Ikääntyneille suunnatun kehittämistoiminnan SWOT-analyysi.

## 7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme edustaa kvalitatiivista tutkimusta eli laadullista opinnäytetyötä. Mattinen, Ruusunen ja Uola (2008) kuvailevat kvalitatiivista tutkimusta kokonaisvaltaisena tiedon hankintana, jossa aineistoa analysoimalla tavoitellaan monipuolista tarkastelua. Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2002) mukaan kvalitatiivinen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata mahdollisimman todellista elämää, jossa tapahtumien päällekkäiset ulottuvuudet muokkaavat toisiaan. Opinnäytetyötä ohjaa laadullisessa tutkimuksessa Hirsijärven mukaan arvolähtökohdat, sillä tutkittavan kohteen ymmärtämistä määrittelevät arvot. Laadullisen tutkimuksen keskeisenä ajatuksena on tuoda esiin odottamattomia tosiasioita. Laadullinen tutkimus pitää sisällään monia aineistonkeruumenetelmiä. (Mattila, Ruusunen & Uola 2008: 98; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002: 151-157.)

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Kehittämistoiminnassa pyritään uuden tiedon kehittämiseen, jonka avulla voidaan luoda entistä parempia toimintamalleja. Kehittämistyö on aina toimintana tavoitteellista ja sen täytyy pitää sisällään kohde, johon kehitystyö kohdistuu. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä ei tyydytä pelkästään kuvaamaan asiaa, vaan pyritään etsimään toimivampia ratkaisuja. Ojasalon (2009) mukaan kehittämistyössä edellytetään myös tarpeellista projektiosaamisen sekä kehittämisen osaamista. Kehittämistoimintaa voi pitää erityisen onnistuneena, mikäli siinä saavutetun kehittämistehtävän lisäksi tuotetaan uutta tietoa. Tämän mahdollistaa ihmisten välinen vuorovaikutuksen hallinta ja muutoksen hakeminen tuntemattomalta alueelta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009: 18-22.)

Opinnäytetyömme kohde ja tavoitteen asettaminen koskivat Helsingin kaupungin läntisen kotihoitoalueen työntekijöiden toimintatapojen kehittämistä. Uutta tietoa lähdimme rakentamaan ikääntyneiden haastattelujen kautta, sillä halusimme tarkastella sitä kriittisesti olemassa olevan tutkimustiedon valossa. Henkilöhaastattelun valitsimme, sillä halusimme hyödyntää havainnoinnin menetelmiä. Tulosten johtopäätelminä syntyi käytännön interventio eli opas. Kehittämistoiminta kohdistui yksittäiseen työntekijään, mutta tähtäsimme samalla laajempaan toimintarakenteiden muuttamiseen. Mahdollisuus vaikuttaa oman toimenkuvansa muodostumiseen lisää koettua työhyvinvointia ja -tyytyväisyyttä, mikä omalta osaltaan tukee organisaation sisäisen luottamuksen kasvua puolin ja toisin työntekijöiden ja johdon välillä.



## 7.2 Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmät

Perehdyimme laajasti yksinasuvia ikääntyneitä miehiä koskevaan kirjallisuuteen, sillä ikääntyessä miessukupuoleen vaikuttavat monet eri ulottuvuudet ja heidän toimintaansa ohjaavat useat näkymättömät tekijät. Tiedon hankinnassa hyödynsimme erilaisia tiedonhankintamenetelmiä. Kehittämistyön vaatimaa uutta aineistoa tuotimme haastattelemalla ikääntyneitä heidän luontaisessa ympäristössään. Opinnäytetyömme haastatteluissa käytimme empiiristä, eli havaintoihin perustuvaa työskentelytapaa. Haastattelut toteutettiin teemakysymysten rungon avulla avoimen haastattelun muodossa. Näin pystyimme johdattelemaan haastattelujen etenemistä tukemaan tutkimusongelmiin vastaamista ja antamalla tilaa tarvittavan hiljaisen tiedon kehittymiselle. Hiljaisen tiedon havainnoinnissa kiinnitimme huomiota sensitiiviseen kohtaamiseen, eli kykyymme tunnistaa miesten välittämiä tunteita ja kuinka he pyrkivät sanoittamaan tunteitaan.

Miehillä on naisia vaikeampaa tunnistaa tunteita ja kyetä puhumaan niistä. Tunteiden tunnistamisella on hyvin tärkeä osuus sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ymmärrykseksi tulemisessa. Sosiaalisessa havaitsemisessa edellytetään taitoa lukea toisen henkilön mieltä. Sosiaalisen havaitsemisen konteksti rakentuu kyvystä tulkita kehollisuutta ja vuorovaikutuksellisuutta ymmärtääkseen toisen henkilön tavoitteita ja pyrkimyksiä. Matala sosiaalisen havaitsemisen kyky alentaa sosiaalista pärjäämistä, mikä voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Mikäli sosiaalinen vuorovaikutustilanne tapahtuu ilman kehollista toimintaa, kuten puhelun tai kirjoitetun viestinnän muodossa, voi ymmärryksestä jäädä pois jotain merkityksellistä sanoman välittymisen kannalta. Ikääntyneillä sairastavuuden myötä alentunut kehollisuus tai muistisairaudet saattavat tehdä sosiaalisesta havaitsemisesta haastavaa. (Stevanovic & Lindholm 2017: 276-294.)

Informanttien eli tiedonantajien valinta haastateltavien joukosta osoittautui erittäin haastavaksi. Määrittelimme aluksi Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2002) mukaisesti yleistettävien päätelmien mukaisen perusjoukon, josta valikoimme edustavan otoksen (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002: 166-167). Työelämäyhteistyökumppanimme ei valitettavasti kyennyt auttamaan haastateltavien löytämisessä.

Onnistuimme löytämään omien verkostojemme avulla viisi haastateltavaa ja keräsimme mielipiteitä palvelukeskuksen kävijöiden keskuudesta. Yksi haastateltava löytyi seurakunnan diakonissan kautta. Tämän haastattelun teimme haastateltavan kotona sekä sovimme haastatteluajan hänen kanssaan puhelimitse. Haastattelun kesto oli

noin kaksi tuntia. Tämän haastattelun lisäksi jalkauduimme Munkkivuoren palvelukeskukseen etsimään, haastattelemaan sekä havainnoimaan ikääntyvien miesten omia kokemuksia osallistumisestaan. Palvelukeskuksessa suorittamamme jalkautuvan ja etsivän työn suoritimme kahtena eri päivänä osallistumalla miesten ryhmään sekä keskustelemalla palvelukeskuksessa käyvien ikääntyvien miesten kanssa. Suuri osa koostamamme miehistä suostui esittämään näkemyksiään, mutta eivät syystä tai toisesta halunneet osallistua pitempiketoiseen haastatteluun. Jalkauduimme myös ostoskeskusten ja asukastalojen yhteyteen, mutta tätä kautta tavoitetut henkilöt kieltäytyivät osallistumasta opinnäytetyön toteutukseen.

Yhden haastattelun nauhoitimme ja palvelukeskuksessa suorittamamme haastattelut kirjoitimme muistiinpanoiksi käsin tehden samalla havainnointia. Litteroitua aineistoa haastatteluista kertyi 28 A4-sivua. Haastateltaville kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja lisäksi he saivat kirjallisen tiedotteen. (liite 1 ja 2). Jouduimme tarkastelemaan haastatteluaineistoamme kriittisestä näkökulmasta, sillä vastaukset edustivat pääosin osallistuvien miesten näkemyksiä. Tutkimusongelmamme pyrki selvittämään syitä osallistumattomuuden taustalla, joten muokkasimme teemakysymyksiä tavoittamiemme miesten kohdalla. Pyrimme saamaan näkemyksiä kehittämistyölle vertaisuuden kautta siitä, miten heille ympäröivä todellisuus näyttäytyy uhkina ja mahdollisuuksina. Työkäluna hyödynsimme SWOT-analyysia. Nostimme haastateltavien henkilöiden merkitystä asiantuntijoina jalustalle ja pyysimme heitä miettimään ystävapiiristään eristäytyvien kohdalla perustavanlaatuisia syitä osallistumattomuudelle. Ikääntyneen äänen kuulluksi tuleminen ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin edustaa suositusten mukaista palvelujen kehittämistä ja asiakaslähtöisyyttä. Useimpia ikääntymisen ilmiöitä koskevia tutkimuksia tarkastellaan yleensä kvantitatiivisesta näkökulmasta, mutta kokonaisvaltaista tutkimusta ei voida tehdä erillään tutkimusta koskevasta ympäristöstä (Kurki 2008: 30-35).

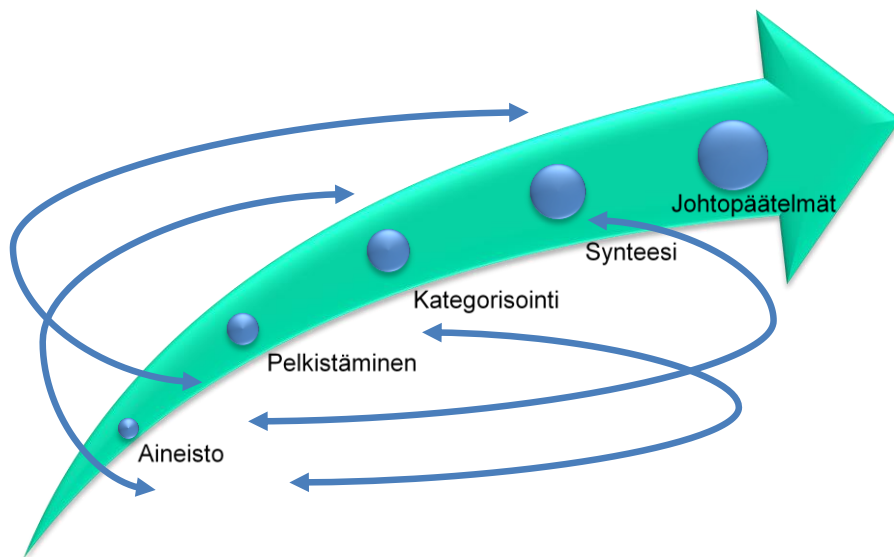
### 7.3 Haastatteluaineiston analyysi

Haastattelujen sisällönanalysoinnin aloitimme purkamalla nauhoittamamme haastattelun käyttäen litterointia eli kirjoittamalla ne auki sanatarkasti. Koska edustava otantamme on suhteellisen pieni, käytimme tunnistetietoja varovasti haastateltavien anonymiuden säilymiseksi. Saatuaamme tämän osuuden valmiiksi, lähdimme pelkistämään tekstiä. Pelkistämisessä pyritään analysoimaan materiaalia ja pyritään nostamaan siitä esiin kohtia, jotka parhaiten vastaavat tutkimuskysymyksiin. Pelkistämisen kohdalla jouduimme palaamaan aiheen kontekstiin useita kertoja, sillä sanojen asiayhteyttä tuli tarkastella laajalla mittakaavassa ennen sen pois sulkemista. Vaikeaksi tehtävän teki

se, että suuri osa haastatteluaineistosta ei hyödyntänyt tutkimuskysymyksiimme vastaamista ja tuottaaksemme uutta tietoa, jouduimme keskittymään pääasiallisesti hiljaiseen tietoon. Keräsimme litteroimamme materiaalin marginaaleihin merkintöjä ja välillä sinne ilmestyi pitkiä lauseita, joskus vain irrallisia sanoja. Pyrimme käymään vuoropuhelua aineiston ja tutkimuskysymystemme välillä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Käytimme aineiston analyysissä induktiivista tutkimusotetta eli etenimme pienistä yksityiskohdista kohti laajempia tulkintoja ja yleistyksiä (Vatanen 2016: 312-330). Käsitteelimme kerättyä aineistoa diskursiivisten analyysitapojen keinoin eli kielen käytön yhteyttä todellisuutta tuottavassa sosiaalisissa konteksteissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Aineiston analysoinnissa yhdistimme lähinnä kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetyn lineaarisen analyysiprosessin ja kvalitatiivisessa analyysissä vallallaan olevan syklinomaisen analyysiprosessin. Näin pystyimme palaamaan tarvittaessa aineistoon ja tarkastelemaan sitä uusien todisteiden valossa, mutta lähestyen aihetta kuitenkin systemaattisesti pyrkien johtopäätelmien muodostamiseen (kuvio 6.) (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002: 208-209.)



Kuvio 6. Analyysin eteneminen mukaillen Hirsijärveä, Remestä ja Sajavaaraa (2002).

Haastatteluaineiston analyysissä käytimme tyypittelyä ja teemoittelua, jonka avulla pyrimme erottelemaan tutkimusongelmien kannalta relevantteja aihealueita ja tiivistämään niitä informatiivisesti (kuvio 7.) Pyrimme analysoimaan aineistoa objektiivisesti aloittaen aineiston pelkistämisestä edeten alakategorioihin ja tästä käsitteellistämällä yläkategorioiden kautta pääkategorioihin. Teimme samalla myös kvantifiointia laske-  
malla, kuinka monta kertaa aineistossa ilmenee samaa sisältöä edustava ilmaisu muodossa tai toisessa. Pyrimme ottamaan huomioon myös kiertoilmaukset ja synonyymien esiintymiset litterointiaineistossa. Kvantifioinnin avulla pystyimme sulkemaan yksittäiset näkemykset ja tekemään yleistäviä linjauksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b; 2006c; 2006d.)

<u>Alkuperäisilmaisun sisältö</u>	Montako kertaa aihealue on toistunut puheissa	<u>Alakategoria</u>	<u>Yläkategoria</u>	<u>Pääkategoria</u>
"Kyl se mie oon niinku ahrikassa yksin täällä välillä. No, pojalle soitan välillä ja kyselen et ootko tännepäin tulossa ja tuo ny vähä ruokaa vaarillekki ettei se nälkää kuole."	8	Vuorovaikutus ja yhteisön jäsenenä toimiminen	Halu tulla näkyväksi sekä ylläpitää ja vahvistaa nykyisiä ihmissuhteita	Sosiaalisen ympäristön hallinta tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia
"Viistoista vuotta ku oltiin ja nyt ku olin huonos kunnossa ni se toi minut aina kotiin saakka ja huolehti et mää pääsen ja me käyttii päivällä jossain syömässä ku sil oli auto ja tollasta meininkiä"	6	Tarve saada apua arjen toiminnoissa	Oman sisällöllisen elämän mahdollistaminen ei nykyresursseilla onnistu toivotulla tavalla	Omien selviytymiskeinojen ja ongelmanratkaisutaitojen tueksi tarvitaan ulkopuolista apua

Kuvio 7. Alkuperäisilmaisujen analysointia tyypittelystä johtopäätelmiin.

#### 7.4 Oppaan graafinen suunnittelu

Helsingin kaupunki otti 1.6.2017 käyttöönsä uuden visuaalisen ilmeen. Ideana oli yhentää visuaalista ilmettä, sillä aiemmin jokaisella virastolla ja hankkeella oli oma ulkoasunsa ja tunnuksensa. Helsingin kaupunki pitää typografista ilmettä eli tekstin ja kirjallisen asua tärkeänä osana kaupungin visuaalista ilmettä. Typografia tarkoittaa vaikuttavan viestinnän suunnittelua, jossa käytetään fontteja, värejä ja kuvituksia. Se antaa kielelle visuaalisen muodon, mikä välittyy tekstin ulkoasuna. Helsingin kaupunki (2017) on laatinut kokonaan uuden graafisen ohjeistuksen visuaalisen ilmeen noudattamiseksi.

Ohjeisto määrittää tarkasti kuvien ja tekstin sommittelua, mutta suo vapauden eri yksiköiden välillä vaihdella värejä ja leikitellä kokoeroilla ja korokuvioilla. Helsingin kaupunki suosittelee käyttämään värillisiä otsikoita. (Helsingin kaupungin graafinen ohjeisto 2017.)

Väritilana käytimme CMYK-värijärjestelmää. CMYK-värijärjestelmä muodostuu englanninkielisistä sanoista cyan, magenta, yellow ja black, suomennettuna syaanista, magentasta, keltaisesta ja mustasta. Värijärjestelmä pohjautuu neliväripainoon. Näistä neljästä perusväristä voi rasteripisteiden kokoa säätelällä saada lukuisia eri väriyhdistelmiä. Asiaan vihkiytymättömälle rasteripisteiden vaihtelun voi erottaa tarkastelemalla esimerkiksi bussipysäkin mainosta hyvin läheltä, jolloin voi huomata värien koostuvan neliskanttisista värillisistä pisteistä. CMYK-värijärjestelmää käytetään pääasiassa painotuotteissa, kun taas RGB-värejä (red eli punainen, green eli vihreä ja blue eli sininen) näytöissä ja digitaalisissa järjestelmissä. (Graafinen n.d; Loiri & Juholin 1999: 116-117.) Tavallisessa käytössä silmä ei huomaa värijärjestelmien eroa. Vaihtamalla värijärjestelmän suoraan painotalojen edellytyksiin voimme madaltaa kynnyksen oppaan painattamisesta ja toimia kustannustehokkaasti.

Formaatiksi valikoitui A5-formaatti, sillä Helsingin kaupunki käyttää ensisijaisesti A- ja B-formaatteja painotuotteissaan. Valitsimme ohjelmaksi Adobe InDesign -taitto-ohjelman, sillä Helsingin kaupungin yhteistyöpainotalot käyttävät kyseistä maksullista ohjelmaa. Uuden ohjelman hallinnan opettelu vaati asiaan vihkiytymistä useiden viikkojen ajan.

Ennen laajempaa levittämistä kaupungin organisaatioiden kesken oppaalle täytyy hakea Viestintäyksiköltä (kymp.viestinta@hel.fi) teoskohtainen kansainvälinen kirjan tunnus (ISBN).

#### 7.4.1 Oppaan rakenteen suunnittelu

Asetimme oppaalle tavoitteeksi, että sen tulee olla havainnollistava, selkeä ja herättää lukijan mielenkiinto. Oppaan toteutusta ohjasi työelämäkumppanin toiveet ja tutkimusongelmiin vastaaminen. Oppaan levittämisen edellytykseksi suunnittelimme sen mahdollisimman valmiiksi tuotokseksi, jotta sen tulokset eivät jää hyödyntämättä. Tämä vaati Helsingin kaupungin graafisten ohjeiden erittäin tarkkaa noudattamista ja kustannustehokasta suunnittelua.

Informatiivisen oppaan suunnittelu ja toteutus edellytti runsaasti perehtyneisyyttä. Opiskelimme kirjojen ja lehtien painamisesta, graafisen ulkoasun suunnittelusta, kuvien ja fonttien sommittelusta sekä vaikuttavasta mediaviestinnästä. Koska opittavaa asiaa oli niin laajalti, jaoimme osa-alueita keskenämme omien vahvuuksiemme mukaisesti. Rikoin oppaan ulkoista ilmettä hallitusti, jossa vaihtelimme korokuvioiden värejä, muotoja ja paikkoja. Sommittelimme eri elementtien läpinäkyvyyttä, jolla saimme tarvittaessa kontrastia eri tasojen välille. Ylimääräiset graafiset elementit jätimme pois lopullisesta versiosta, sillä ne poikkesivat kaupungin yleisestä käytännöstä.

Määrittelimme aluksi ennen kirjoittamisen aloittamista, mikä on sen tavoite. Aiheiden rajaaminen ja tekstien näkökulma edellytti suunnittelussa paljon aikaa. Koska opas on suunnattu työntekijöiden tueksi, valitsimme näkökulmaksi ohjeiden antamisen ja tiedottamisen. Roivas ja Karjalainen (2013) suosittelevat keskittymään aihetta rajatessa siihen, mitä aiheita aikoo käsitellä ja missä mittakaavassa. Heidän mukaansa asiantuntijatekstiä tuotettaessa on vaikuttavampaa kertoa pienestä aihekokonaisuudesta paljon, kuin käsitellä laajaa kokonaisuutta pintapuolisesti. (Roivas & Karjalainen 2013: 29).

Olisimme voineet referoida aihetta laajasti lukemamme kirjallisuuden myötä, mutta koimme ettei se olisi tuonut oppaalle lisäarvoa. Pääpaino oppaassa oli antaa konkreettisia neuvoja ja ohjeita työntekijöille, ei niinkään aiheen syvällisessä tarkastelussa ja analysoinnissa. Ajatuksenamme oli käsitteellistää ja sanoittaa toimintaa lukijaystävällisessä muodossa. Erityistä huomiota kiinnitimme myönteiseen kirjoittamisen sävyyn, sillä monesti työntekijöiden ohjeistamisessa sorrutaan saarnaamisen, valistukseen tai jopa suoranaiseen syylistämiseen.

Jäsentelimme oppaan eri aihealueita asiasisällön mukaisesti. Otsikoimme aihealueet yksinkertaisesti ja kiinnitimme huomiota otsikoinnissa kertomaan tekstin keskeisestä sisällöstä. Jäsentelimme aihealueita kappaleissa aluksi yleistyksen kautta, josta etenimme kohti esimerkkejä ja käytännöllisiä ohjeita. Opas valmistuminen eteni prosessimaisesti ajan saatossa, sillä vaiheistimme kirjoittamista tekemiemme havaintojen mukaisesti. Opas muutti muotoaan useasti ja siihen lisättiin tai siitä poistettiin osioita prosessin mukaisesti.

Suunnitellessamme oppaan kansilehteä pidimme mielessä, että lukijan tulee voida heti ensi silmäyksellä pystyä pääättelemään, mistä oppaassa on kysymys. Lukija tekee päätöksen lukemiseen ryhtymisestä yleensä nopean silmäilyn perusteella. Otsikko pysyi

alusta alkaen samana ”*opas yksinasuvien yli 65-vuotiaiden miesten osallistamiseen ja kohtaamiseen*”, sillä siinä tulee koko asiayhteys selville yksinkertaisesti. Sommitelimme Helsingin kaupungin logojen sijaintia ja päädyimme käyttämään yhden ison sijaan useita pieniä kuvan ympärillä. Kannen elementit asettelimme suunnitellun ruudun mukaan, jossa kaupungin uudistetut logot sijoittuvat jokaiseen neljään kulmaan. Näin saimme otsikon pääosaan. Onnistuimme tällä luomaan kaupungin aiempien julkaisujen kanssa yhtenäisen yleisilmeen graafisessa ulkoasussa. Huovilan (2006) mukaan yhtenäisellä visuaalisella ilmeellä lukija kykenee tunnistamaan julkaisijan pelkällä vilkaisulla (Huovila 2006:16).

Kanteen valikoitui lopulta valokuvaaja Reija Jousijärven ottama kuva Helsingin kaupungin aineistopankista. Kuvassa varttunut mies kuntoilee kaupungin ulkoliikuntapaikoista löytyvällä kuntolaitteella. Aluksi harkitsimme kaupungin julkaisuissa vallalla olevien korokuvien käyttämistä. Suosituin uudistettu ulkoasu koostuu pelkistetyistä kaksivärisistä korokuvista. Mielestämme neutraali valinta ei kuitenkaan tukenut oppaan aihevalintaa, vaan olisi tuonut lähinnä ammatillista etäisyyttä. Kuva voi myös sanoittaa toimintaa, joten melko nopeasti lähdimme hakemaan aihealueeseen liittyvää kuvaa. Helsingin kaupungin aineistopankista valikoitui kannen kuvaksi aktiivisuutta ja osallistumista edustava kansikuva. Yritimme luoda valinnoillamme informatiivisen sekä dekoraatiivisen yleisilmeen. Haasteena oli kuvan värimaailman ja otsikon sovittaminen yhteen. Leikkaamalla kuvan alaosa sen ilmaisuosuus olisi kärsinyt. Negavärien eli taustan ja fontin käänteisten värien käyttäminen on usein riski, sillä se vaikeuttaa lukemista. Negavärejä käytettäessä suurentamalla fonttikokoa voidaan kuitenkin helpottaa luettavuutta. Uskalsimme valita valkoisen negavärin otsikoinnissa, sillä vihreää taustaa vasten se on helposti luettavissa negaväristään huolimatta.

Pyrimme varmistamaan värien yhteensopivuuden. Tutustuimme väriympyröiden mielenlyhtymiin ja valikoimme rauhoittavia pastellivärejä Helsingin kaupungin graafisen yleisilmeen valikoimista. Huovilan (2006) mukaan värien tulee olla yhtenäiset läpi julkaisun (Huovila 2006: 119). Pidimme tämän mielessä ja käytimme samaa värimaailmaa esitteen lisäksi opinnäytetyömme grafiikkaobjekteissa. Jätimme oppaan reunoihin leikkausvarat, sillä sen avulla voitiin varmistaa mahdollisten kauneusvirheiden peittyminen leikkauksessa, mikäli oppaamme menee painoon käsittelemättä.

Tarkastellessamme Helsingin kaupungin graafisen ohjeiston väripalettia, päädyimme valitsemaan pehmeitä värejä, joiden välillä ei ole riittävästi kontrastia. Väreiksi graafiseen ilmeeseen valikoimme eri tasoja kuvaavia värejä. Sinertävä ”vaakuna” ilmensi organisaatiotasoa, yhteiskunnallisella tasolla käytössä oli vihreään taittuvaa ”kupari”, asiakas- ja työntekijätasoa kuvasi ”kulta” sekä globaalilla tasolla ja johtopäätelmissä käytettiin vaaleanpunaista ”suomenlinnaa”. Tämä jaottelu selventää kuvioiden tulkittamista ja on yhdenmukainen läpi oppaan.

#### 7.4.2 Oppaan muokkaaminen palautteen perusteella

Oppaan suunnittelu lähti liikkeelle pohdinnasta, millainen oppaan sisällön tulisi olla. Hahmottelimme ensin paperille eri osa-alueita ja vaihtelimme sen keskeisiä sisältöjä. Koostimme näiden pohjalta raakaversion oppaasta, jota muokkasimme saadun palautteen perusteella. Vaikka oppaan kohderyhmänä toimi sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, koimme tärkeäksi pyytää palautetta myös ikäihmisiltä itseltään. Toivoimme heidän esittävän ajatuksia, joita heidän mielestään oppaassa olisi hyvä käsitellä. Tämä osoittautui eduksi, sillä lopulliseen versioon liitettiin muutamia ikäihmisten näkökulmia, joita emme välttämättä itse olisi ottaneet huomioon.

Olemme koostaneet oppaan ensimmäisestä versiosta saatua palautetta ja pyrkineet ratkaisemaan ongelman muuttamalla opasta saadun palautteen mukaisesti (kuvio 8.) Opasta esiteltiin Helsingin monipuolisissa palvelukeskuksissa ja siihen pyydettiin näkökulmaa kohdatuilta työntekijöiltä ja ikääntyneiltä iästä, työtehtävästä ja sukupuolesta riippumatta. Tärkeintä oli saada mahdollisimman laajaa näkökulmaa toiminnan kehittämiseksi. Kehittämistyössämme käytimme palvelumuotoilun toimintatapoja, jossa monialainen yhteistyö ja kriittinen arviointi auttavat asiakkaiden tarpeiden tunnistamisessa ja kehittämään uusia innovatiivisia ratkaisuja kustannustehokkaasti. Palautteen pyytämällä pyrimme asiakasymmärryksen kasvuun ja kaupungin organisaatioiden toimintamallien muutosprosessien vakiinnuttamiseen tarjoamalla työntekijöille mahdollisuuden osallistua suunnittelutyöhön.



Oppaasta saatua palautetta	Ongelman ratkaisukeinot
Tekstiä oli liikaa sivua kohti.	• Tiivistimme sisältöä ja poistimme toistoa ja täytesanoja.
Oppaan värit vaihtelivat oppaan sisällä häiritsevästi.	• Päädyimme käyttämään yhtenäisiä värejä läpi oppaan.
Graafiset kuvat olivat liian käsiteltyjä.	• Poistimme erikoismuotoilun ja visuaaliset efektit. Loimme yksinkertaisia elementtejä.
Oppaassa oli tarpeetonta teoriaa.	• Tarkastelimme teorian relevantteja aihekokonaisuuksia ja poistimme turhat.
Opas oli raskaslukuinen.	• Muutimme osan sivujen teksteistä kuvioiksi ja iskulauseiksi.
Työntekijöille ei ollut konkreettisia ohjeita.	• Tarjosimme käytännönläheisiä neuvoja ja ohjeita työntekijöille.
Opas koettiin saarnaavaksi.	• Keskityimme rohkaiseviin ilmaisuihin ja kannustamisen keinoihin.
Oppaan koko oli liian pieni	• Muutettiin A65-taitto (99x210mm.) eli A4-arkki taitettuna kahteen kertaan muotoon A5, eli A4-arkki taitettuna yhden kerran keskeltä.
Oppaassa oli liikaa briljeeraamista eli ammattisanastoa.	• Pyrimme ilmaisemaan asioita yksinkertaisemmin ja lukijaystävällisemmin.

Kuvio 8. Oppaan 1. vedoksesta saadut korjaus ehdotukset ja toiminta niiden perusteella.

Huomioitavaa vastauksia tarkastellessa on, että saamamme aineistomateriaali on koostettu pääkaupungin työntekijöiltä ja asiakaskunnalta. Oppaamme on ensisijaisesti suunniteltu Helsingissä asuvien ikääntyneiden osallistamiseen. Kaupunkiolosuhteet vaikuttavat huomattavasti tutkittavien henkilöiden käyttäytymiseen.

Lähetämme yhteistyökumppanillemme myös InDesign-tiedoston oppaastamme, sillä viestinnän yksikkö voi haluta tehdä siihen muutoksia ennen sen virallista julkistamista. Annamme kaupungin työntekijöille vapauden muokata opastamme, vaikka se tarkoittaisikin suuria muutoksia niin sisällön suhteen kuin visuaalisessa ilmeessä. Tätä kautta tietoa voidaan kehittää ja tuloksia juurruttaa myös laajemmassa mittakaavassa. Opasta voi hyödyntää myös muissa ikäihmisille suunnatuissa palveluissa ja niiden suunnittelussa.

## 8 Opinnäytetyön tulokset

Tässä luvussa esitämme opinnäytetyömme tulokset. Tarkastelemme tuloksia tutkimuskysymyksien pohjalta ja kuinka niihin pystyttiin vastaamaan. Ensimmäisessä alaluvussa kartoitamme ikääntyneiden miesten osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Toisessa alaluvussa esitämme työntekijöiden ja aktiivisesti ryhmätoimintoihin osallistuvien miesten näkemyksiä siitä, mitkä tekijät edistävät ja mitkä estävät ryhmätoimintoihin osallistumista. Kolmannessa alaluvussa pyrimme vastaamaan kolmannen tutkimuskysymyksen mukaisesti siihen, miten tavoitteellisella väliintulolla voidaan vaikuttaa käytösmalleihin ja tukemaan toiminnan muuttamisen mallia asiakaslähtöisemmäksi.

### 8.1 Mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneiden miesten osallistumiseen?

Ikääntyvien yksinasuvien miesten osallistumiseen ja valintojen tekemiseen vaikuttavat monet tiedostamattomat sosiaaliset, kulttuurisidonnaiset ja kognitiiviset tekijät sekä henkilön psykofyysinen terveydentila. Toimintakyvyn rajoitukset voivat olla estävä tekijä ikääntyneen kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin osallistumisessa. Esimerkiksi liikuntavaikeudet, kivut ja sairaudet voivat rajoittaa suuresti ikääntyneen sosiaalista osallistumista. Yksinasuvilla ikääntyneillä elämään voi liittyä yksinäisyyttä ja turvattomuutta, joka vähentää sosiaalisia voimavaroja ja voi uhata elämänhallintaa sekä kotona pärjäämistä.

Henkilöllä on usein stressaavien tilanteiden yhteydessä kyky nähdä vain lyhytnäköisesti oman toimintansa seurauksia. Yksilö voi syyttää kehnosta tilanteestaan ulkopuolisia tekijöitä, sillä hän pyrkii yhdistämään myönteisiä ajatuksia itseensä positiivisen minäkuvan kehittymiseksi ja syyttää oman toimintansa seurauksista ympäristöään. Tämä attributioteoriaksi kutsuttu ilmiö kuvaa ihmisen käyttäytymisessä vaikeuksia hahmottaa syy-seuraussuhdetta. Ikääntyneiden yksinasuvien miesten kohdalla on usein haastavaa kiinnittää huomio asiakkaan tässä hetkessä tekemien päätösten vaikutuksia tulevaisuuden muodostumiseen. Iäkkään sitouttaminen sosiaaliseen toimintaan voi olla haastavaa, mikäli työntekijällä ei ole käytännön osaamista kertoa osallistumisen tuomista eduista. Asiakkaalle tulisi korostaa valinnanmahdollisuuksien näkökulmaa ja kunnioittaa hänen itsenäistä päätöksentekoa. Osallistavan toiminnan lähtökohtana tulisi voida tarjota iäkkäälle mahdollisuuksia löytää elämästään tarkoituksia.

Naisilla on luontevampaa ottaa käyttöön erilaisia pärjäämisstrategioita muutosta edellyttävissä tilanteissa miehiin nähden. Miehet uskovat omaan pärjäämiseensä, mutta joutuvat usein vaikeuksiin, kun ympäristön vaatimukset ylittävät heidän kykynsä. Miehisyyden kulttuuristen normien vuoksi ikääntyneiden miesten voi olla vaikeaa pyytää apua.

Miessukupuoli näyttäisi vaikuttavan arvojen ja roolikäyttäytymisen muodostajana koko eliniän. Miehet käyttäytyvät ja tekevät valintoja, halusivat sitä tai eivät, sukupuolensa ja siihen vaikuttavien nyanssien mukaisesti. Ikääntyneet miehet tarkastelevat maailmaa niiden arvojen pohjalta, jotka ovat heille normien mukaisia. Uusi ja tuntematon saattaa pelottaa, mikä henkilö arvelee kykijensä olevan riittämättömät tilanteen ratkaisemiseksi.

## 8.2 Mitkä tekijät edistävät tai estävät osallistumista ryhmätoimintoihin?

Kyselimme haastatteluna opinnäytetyömme yhteistyökumppaninamme alueella toimivan Munkkiniemen palvelukeskuksen työntekijöiltä kokemuksia ja ajatuksia siitä, kuinka miehiä voisi aktivoida palvelukeskuksen asiakkaiksi. Vuonna 2016 Munkkiniemen palvelukeskuksessa palvelukeskuskortin leimanneita oli 623 henkilöä, joista miehiä oli 147 henkilöä. Yhdessä puolison kanssa tulleiden miesten lukumäärä oli 41 kappaletta. Tänä vuonna palvelukeskuskortin leimanneita oli syyskuun loppuun mennessä yhteensä 552 henkilöä, joista miesten osuus oli 110 henkilöä.

Palvelukeskuksessa perustettiin ainoastaan miehille oleva ryhmä lokakuussa 2016 ja palaute on ollut positiivista. Miehet kokivat palvelukeskuksessa järjestettävän ryhmätoiminnan olevan mukavaa ajanvietettä. Ryhmä on tarjonnut osallistujille sosiaalista aktiiviteettiä sekä vertaistukea. Keskustelimme miesten sekä henkilökunnan edustajien kanssa ikääntyneiden miesten mahdollisista toimintaa rajoittavista tekijöistä ja kysimme heiltä uusia näkökulmia aiheeseen, jotka voisimme välittää työntekijöille heidän ammattitaitonsa tueksi ja yhteisen toiminnan kehittämiseksi. Miesryhmän jäseniltä saatujen mielipiteiden sisällöstä pystyimme pelkistämisen kautta tekemään johtopäätelmiä ja tiivistämään niiden sisällön kolmeen kohtaan:

- Toiminnan täytyy olla miesten omien toiveiden mukaisesti suunniteltua
- Tietoa tulee viedä konkreettisesti miesten ulottuville
- Miehet tulee sitouttaa toimintaan

Vaikutusmahdollisuuksien puute oman elinympäristön ja siinä toteutettavien palvelujen suunnittelutyössä ei tue tasa-arvon toteutumista. Ikääntyneillä tulee olla täysivaltainen oikeus kestävän kehityksen mukaisesti osallistua päätöksentekoon, jotta eri toimintakykyisten ihmisten kohdalla ympäristö ja sen tarjonta tuntuisi hallittavalta. Ihminen tekee arjessaan havaintoja ja päätelmiä todellisuudesta ja jäsentää omaa rooliaan suhteessa ympäristöön. Ihmisen rakentaessa identiteettiään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, voi suhteen puuttuminen aiheuttaa identiteettiongelmia.

Uuden ryhmän perustamisen alkuvaiheessa, eli ryhmän muodostamisessa, koettiin tärkeäksi miesten sitouttaminen toimintaan. Ryhmätapaamista edeltävänä päivänä ohjaaja soitti, ja muistutti miehiä ryhmästä. Saamaamme tietoa voi hyödyntää käytännön työssä esimerkiksi palvelukeskuksissa uusien miesten ryhmien perustamis- ja alkuvaiheessa. Etsivän ja jalkautuvan vanhustyön rooli yksinasuvien miesten tavoittamisessa nousi esille tekemissämme haastatteluissa. Tiedon vieminen konkreettisesti miesten saataville ja viestittämisen kehittäminen on tekemiemme havaintojen perusteella toimiva kanava tavoittaa ulkopuolelle jäävät miehet. Yksi haastateltavistamme miehistä ei aiemmin ollut osallistunut läheisen palvelukeskuksen toimintaan. Palvelukeskustoiminnan informaation vieminen hänelle konkreettisesti kotiin saakka edesauttoi hänen osallistumistaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Opinnäytetyöprosessimme aikana kyseinen mies osallistui aktiivisemmin palvelukeskuksessa järjestettävään miesten ryhmään.

### 8.3 Miten suunniteltu interventio voi muuttaa toimintamalleja?

Roolien ja arvojen muodostuminen perustuu henkilön subjektiiviseen näkemykseen, eikä tätä kautta välity ilman hiljaista tietoa työntekijälle. Hiljainen tieto asiakaskohtaisesti voi välittyä vain dialogin kautta. Oppaamme antaa käytännönläheisiä neuvoja, kuinka työntekijä voi parantaa vuorovaikutustaitojaan ja miten hiljaisen tiedon tunnistamista voi kehittää. Interventio pyrkii vaikuttamaan johonkin ja ilmiöön ja sen tukena on tutkittu teoria. Kriittisen tarkastelun jälkeen päädyimme kehittämään työmenetelmiä työntekijöiden toimintamalleja muutoksien tueksi, sillä pysyvät rakennemuutokset lähtevät yksilöstä ja hänen sitoutumisestaan päätöksentekoon. Tekemämme opas edustaa varhaisen puuttumisen mallia, jossa tuetaan asiakasta löytämään ongelmiinsa ratkaisut ennalta ehkäisevin keinoin. Aivan kuten organisaatiot voivat oppia työntekijöiltä, myös työntekijä voi oppia asiakkaalta aidossa vuorovaikutuksessa. Opas antaa neuvoja asiakkaan motivointiin, lisää tietoa molemminpuolisesti ja pyrkii asenteiden muutoksiin.

Ammattitaitoisen henkilöstön resurssipula vaikuttaa merkittävästi vanhuspalvelujen tuottamiseen. Osalla työntekijöistä voi olla puutteelliset taidot ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioimisessa. Vaikka työntekijällä olisikin tarvittavaa osaamista vanhuspalvelujen kehittämiseksi, ei hän nykyresurssein välttämättä pysty hyödyntämään ammattitaitoaan, sillä asiakkaan kohtaamisessa ei ole vaadittavaa aikaa hiljaisen tiedon kehittymiselle. Kotihoidon työntekijät nostivat ikääntyneiden palvelujen tuottamisen kipupisteeksi jatkuvan hektisyyden ja suositusten mukaisten asiakkaan kuulluksi tulemisen epätasapainon. Tekemä opas pyrkii nostamaan ehdotuksia kohtaamisten tueksi ja jakamaan työyhteisön kesken hyväksi havaittuja lähestymistapoja. Tavoitteena oli nostaa ikääntyneiden miesten kohtaamistaidot yleisellä tasolla lakien ja säädösten mukaisiksi. Saamalla työntekijät huomaamaan uusien toimintatapojen tukevan ja helpottavan omaa työtään, voidaan heidät sitouttaa osallistamisen kehittämiseen.

Työntekijältä edellytetään yhä enenevässä määrin sosiaalisia taitoja ja verkostoitumiskykyä. Tietoa tulee osata myös käsitellä ja välittää toimeenpanevalta tasolta päättävällä tasolle. Vanhuspalvelujen tuottamisessa ei ole yhtenäisiä käytäntöjä siitä, kuinka asiakasrajapinnasta nousevaa tietoa tulisi välittää eteenpäin. Opas toiminnan tukena antaa käytännöllisiä ohjeita ja rohkaisee työntekijää arvioimaan omia tapoja niiden parantamiseksi. Vertaistuki ja ajatusten vaihtaminen työyhteisön sisällä tukee avoimen viestinnän kehittymistä. Sisäistä viestintää edistämällä työntekijä kykenee vaikuttamaan myös oman toimenkuvan muodostumiseen, joten syy-seuraussuhteen avaaminen oppaan avulla auttaa työntekijää näkemään oman toiminnan positiivisia vaikutuksia.

Sukupuolistavilla käytännöillä tuotetaan sukupuolta ja luodaan sille odotuksia ja toimintatapoja. Miehet ilmaisevat tunteitaan helpommin suorituskeskeisinä tekoina. Puolestaan naisten tunneilmaisut rakentuvat pääsääntöisesti emotionaalisesti. Sukupuolten väliset kommunikaatiovaikeudet voivat estää keskinäisen ymmärryksen syntymistä. Oppaassamme olemme yrittäneet käytännön esimerkkien avulla osoittamaan, kuinka työntekijä voi vahvistaa tunneherkkyyttään asiakaskohtaamisessa. Intervention toteutuksessa huomioimme asiakaslähtöisyyden palvelujen suunnittelussa. Työntekijöiden toiveiden mukaisesti kehitimme ohjeita siitä, kuinka rohkaista työntekijää ottamaan asiakkaan aktiivisesti mukaan omien palvelujensa suunnittelutyöhön.

## 9 Johtopäätökset

Hyödynsimme kehittämistyössämme etnografian lähestymistapaa. Hyödyntämällä etnografiaa pystyimme kyseenalaistamaan ilmiön tarkastelua, sillä se nosti tutkittavana kohteena asiakkaan keskiöön tiedon tuottajana ja kokemustensa jäsentelijänä. Teke-  
miemme havaintojen mukaisesti ikäihmisille suunnattuja palvelujen kehittämisestä vas-  
taa henkilöt, jotka eivät päivittäisessä työssään kohtaa välttämättä lainkaan asiakas-  
kohderyhmäänsä. Arvokkain tieto saadaan asiakkaalta itseltään.

Sukupolvien välistä yhteisymmärrystä voidaan lisätä avaamalla ja tutkimalla eri suku-  
polvien mielenmaailmaa ja tapaa, miten heille ympäröivä todellisuus näyttäytyy. Hie-  
rarkkisesta ja sukupuolilatautuneesta työyhteisöstä irrottautuminen voi vapauttaa toi-  
sen, mutta oman identiteettinsä miehisessä ympäristössä rakentaneelle miehelle toi-  
mintaympäristön muutos voi merkitä radikaalia, ylitsepääsemätöntä roolin muuttumista.  
Mielestämme osalla ikääntyneistä miehistä on juuri tämän rooliasetelman vuoksi vaikea  
rakentaa työelämän jälkeistä identiteettiään. Oman roolin epäselvyys voi aiheuttaa se-  
kaannusta ja häpeää, joka ilmenee sosiaalisten tilanteiden välttelynä. Toisilla miehistä  
aktiivisuus kodin ulkopuolella sen sijaan jopa kasvaa eläköitymisen myötä, sillä he eivät  
koe enää hierarkkisen asetelman rajoittavan toimintaa.

Vanhuuden alkamista määrittelevien tutkimuksien kohdalla on mielenkiintoista havaita  
miehillä eläkkeelle siirtymisen määrittävän vanhuuden alkamista, mutta naisilla vanhuu-  
den alkamista määritellään biologisesta ja psykososiaalisesta näkökulmasta. Vastauk-  
set todentavat patriarkkaan vaikuttavan mieskäsitykseen usein myös negatiivisesta nä-  
kökulmasta. Ihminen jäsentää alati käsityksiään ympäröivästä maailmasta. Hänen tul-  
kintansa on hänelle subjektiivinen totuus. Ympäristön ja yhteiskunnan muuttuessa ym-  
päriällä, myös ihmisen osallistumisen edellytyksenä on muuttua maailman mukana. Yk-  
silö luo merkityksiä ja arvottaa asioita reflektoiden menneisyyttään ja oppimaansa. Mie-  
het näkevät yhteiskunnan hierarkkisemmin kuin naiset. Tämä lisää miehillä haasteita  
joukosta erottautumiseen, jota naiset eivät välttämättä tiedosta. Nykyhetki näyttäytyy  
menneisyyden ja tulevaisuuden taitekohdassa, jossa tässä hetkessä tehty valinnat  
määrittävät tulevaisuuden muodostumista.

Sukupolvi on vahvasti kokemuksellinen ja kollektiivinen kokemus. Henkilön täytyy omata sukupolvitietoisuutta tulkitessaan eri sukupolvea edustavan henkilön kokemusmaailmaa. Suurelle ikäluokalle (1945-1954-syntyneille) ammatti on määrittänyt suuresti yhteiskunnallisen aseman muodostumista niin miehissä kuin naisissa. Heillä on myös nuorempiin kohortteihin enemmän vaikeuksia sopeutua muutoksiin.

Ihminen saattaa tukahduttaa sisällään olevia epämiellyttäviä kokemiaan tunteita, joita hän ei voi hallita. Niiden mielestä sulkeminen ei kuitenkaan auta, sillä ne ohjaavat tiedostamatta ihmisen käyttäytymistä. Esimerkiksi harrastus on saattanut identifioitua mielenkiinnon kohteen sijaan ystävän tapaamisen ja ystävän menetyksen jälkeen harrastus ei tunnu enää samalta. Haastattelemiemme miesten kohdalla osalle ystävä näyttäytyi sosiaalisten suhteiden luoja ja osallistava henkilö. Ystävän menettämisen jälkeen henkilö oli menettänyt ystävänsä lisäksi myös kyvyn solmia uusia ihmissuhteita ja nauttia itselleen mieluisista asioista. Osa haastatelluista jopa syyllisti itseään tehdesään asioita, joita aiemmin oli suorittanut pääasiallisesti ystävänsä kanssa. Sama efekti oli havaittavissa myös puolison menettäneiden kohdalla, mutta parisuhteessa muodostuva miehen rooli on ystävyysuudesta monimutkaisempi ja vaikuttaa laajemmin identiteetin muodostumiseen. Tämän myötä myös parisuhderoolin muutokset ovat vaikeampia hyväksyä kuin ystävyysuhteiden päättymistä.

Tunneviestinnän ja siinä esiintyvien sukupuolierojen merkitystä ei tule väheksyä palvelujen kehittämistyössä. Mies voi vastakkaista sukupuolta edustavan työntekijän kohdalla aristella vastaamista, sillä hän saattaa kokemuspohjaansa reflektoiden päätellä naissukupuolisen työntekijän kanssa muodostuvan yhteisymmärryksen vaikeuksia. Tämän vuoksi onkin erittäin tärkeää luoda vuorovaikutuksessa ymmärryksen ilmapiiri, sillä muuten mies voi hakeutua tietoisesti sukupuolirooliinsa. Tässä tilanteessa mies voi vähätellä työntekijän sanomaa kokiessaan, ettei tämä kykene asettumaan hänen asemaansa.

Moni ikääntyneistä miehistä kokee avun pyytämisen maskuliinisten normien vuoksi haastavana. Ikääntyneelle miehelle on helpompaa peitellä ja vähätellä kasvavaa avuntarvetta kuin myöntää tarvitsevänsä ulkopuolisen apua. Tämän vuoksi useat ikääntyneet miehet tulevat sosiaali- ja terveyspalvelujen piiriin vasta kriittisen rajan ylittäessään, etenkin jos kotona ei ole puolisoa tukemassa yhteydenottoon. Ongelma ei ole niinkään siinä, etteikö mies toivoisi apua ja näkyväksi tulemistä. Oman pärjäämisen riittämättömyyden tunnustaminen voi aiheuttaa häpeää ja syyllisyyttä.

## 10 Pohdinta

Koemme onnistuneemme opinnäytetyössämme erinomaisesti. Tuotoksena syntynyt opas on laadukas, asiapitoinen ja vastasi työelämäyhteistyökumppanin toiveisiin työntekijöiden toiminnan kehittamisestä ja työskentelytapojen yhdenmukaistamisen edistämisestä. Opinnäytetyössä on käsitelty tutkittavaa aihetta hyvin laajasti. Noudatimme toiminnalliselle opinnäytetyölle asetettuja työskentelytapoja ja toimintamme oli tavoitteellista ja siinä luotiin uutta tietoa. Opinnäytetyö on suunniteltu kattavana kokonaisuutena ja se kestää tarkastelua kaikista suunnista. Toteutuksen lopussa havaitsimme opinnäytetyöprosessin kehittäneen gerontologista osaamistamme, verkostoyhteistyön hallintaa ja projektityöskentelytaitojamme. Tavoitimme asettamamme tavoitteet opinnäytetyöltä.

Prosessina opinnäytetyön kirjoittaminen oli pitkä ja haastava. Jouduimme kehittämään varasuunnitelmia toteutuksen aikana, sillä kohtasimme odottamattomia vastoinkäymisiä. Olimme laskeneet teemahaastatteluihin valikoituvien henkilöiden löytyvän yhteistyössä läntisen kotihoitoyksikön kanssa, mutta nopeasti selvisi, ettei yksikkö onnistunut tavoittamaan haastateltavia laisinkaan. Jouduimme turvautumaan etsivään vanhustyöhön, joka osoittautui yllättävän haastavaksi. Useimmat kohtaamamme profiiliin sopivat henkilöt eivät halunneet osallistua pitkäkestoiseen haastatteluun. Emme olisi voineet kuitenkaan toteuttaa haastatteluja esimerkiksi lomakkeilla tai kyselynä, sillä vastausten laadun varmistamiseksi meidän tuli päästä hiljaisen tiedon alueelle.

Havaintojemme perusteella osa haastatteluihin pyytämistämme ja niistä kieltäytyneistä miehistä koki käsittelemämme aihealueen olevan liian arka aihe ottaa puheeksi omalla kohdalla. Havaintomme ovat yhdenmukaisia miesten tunne-elämää käsittelevän teorian kanssa. Maskuliiniset normit rajoittavat miesten käyttäytymistä erityisesti naiseuteen liittyvien tunteiden kohdalla, sillä normeista poikkeavaa miestä oudoksutaan.

Tekemämme havainnot eri tasojen ja ulottuvuuksien vaikutuksista ikääntyneen käyttäytymiseen olivat merkityksellisiä yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Aiheen tutkimattomuus tuli kirjallisuuskatsauksessa selvästi ilmi. Suomessa vallalla olevissa tutkimuksissa, suosituksissa ja palvelulinjauksissa tehdään auttamatta liian yleistäviä päätelmiä ja ajatellaan erittäin stereotyyppisesti. Ikääntyneet nähdään yhtenä ikäryhmänä, jolla on samat halut. Aktiivinen 65-vuotias ei toimintakyvyltään ja harrastuksiltaan eroa juuri viisikymmenvuotiaasta, mutta 65-vuotiaan ja 90-vuotiaan välinen ero on merkittävä.



Silti palveluita suunnitellaan heille yhteiseltä pohjalta. Ajatusleikkinä voi kysyä, kuinka moni 25-vuotias osallistuisi 50-vuotiaiden muisteluryhmään ja tuntisi voivansa jakaa saman kokemuspohjan?

Miehet edustavat useissa tieteellisissäkin julkaisuissa ensisijaisesti sukupuolta, joka käyttää valtaa tavoitteidensa saavuttamiseksi. Miehisyys nostetaan sukupuolena esille erityisesti negatiivisessa sävyssä, esimerkiksi kun sillä todennetaan naissukupuolen ja vähemmistöjen alisteista asemaa. Ikään kuin miesten tulisi kärsiä kollektiivisesta häpeän tunteesta sukupuolensa vuoksi.

Yksinasuvista ikääntyneistä miehistä on saatavissa tietoa, mutta tieto on kovin hajanaisessa muodossa. Jouduimme perehtymään valtavaan määrään materiaalia vain huomataksemme, että yhdestä lähteestä saimme poimittua vain muutamia ajatuksia tai virkkeitä. Ne olivat kuitenkin tarpeeksi laajan viitekehyksen näkökulmasta tarpeellisia. Oli haastavaa rajata aihetta, sillä moni teoria sivusi kehitystyömme aihetta.

Eläköitymisen myötä mies rakentaa itselleen työuran jälkeistä roolia sosiaalisena toimijana. Tässä tapauksessa hän saattaa löytää ympäristöjä, joissa hän voi luoda uuden roolin ilman työelämän aikaisia maskuliinisia ennakoasenteita. Moni mies onkin alkanut toteuttaa mielenkiinnon kohteitansa rohkeasti esimerkiksi liittymällä leivontaryhmään. Huomionarvoinen yksityiskohta on siinä, että ainoana miehenä naisryhmissä osallistuvat miehet kokevat lähes poikkeuksetta toisen miehen liittymisen vaivaannuttavana tekijänä. Kyseessä on tulkintamme mukaan kasvava huoli siitä, että saman ikäisten miesten keskuudessa heidän uusi roolinsa ei ole normien mukaisesti hyväksyttävä.

Osallistavan toiminnan tarjonnassa on hyvä pitää mielessä, että asiakkaalle ei saa muodostua kuvaa pakottamisesta. Sitoutumisen edellyttäminen toimintaan osallistuakseen voi tuntua osalle ahdistavalta. Toimivin tapa on tarjota motivoinnin kautta henkilölle päätösvalta ja osoittaa hänelle mahdollisuuksien kautta erilaisten valintojen vaikutuksia hänen elämäänsä. Ihminen konstruoi ympäröiviä todellisuuksia käyttämällä symbolisia keinoja. Tällä tavoin henkilö on vuorovaikutuksessa ympäristöönsä.

Pohtimisen arvoista yksinasumisen aiheuttamissa terveyseroissa on, johtuvatko nämä tulokset yksinasumisesta vai ovatko ne seuraamusta niistä syistä, jotka yksinasumiseen ovat johtaneet? Aktivoimalla ja kannustamalla miehiä kodin ulkopuoliseen toimintaan.

taan, voimme ennaltaehkäistä heidän kohdallaan yksinasumisen aiheuttamia riskitekijöitä. Yksinasuvan taloudellista eriarvoisuutta verratessa kahden aikuisen talouksiin voidaan selittää sillä, että yhden hengen taloudessa kaikki kulut jäävät vain yhden henkilön maksettavaksi, kun kahden aikuisen kohdalla kulut yleensä jakautuvat.

Miesten eletty historia saattaa selventää osallistumattomuuden syitä ja vaikuttaa merkittävästi myös nykyiseen terveydentilaan. Esimerkiksi ihmisen kokema työttömyys voi olla myös riski hänen mielenterveydelleen. Työttömyys vaikuttaa negatiivisesti myös fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömyydestä voi aiheutua toistuvia haittailmiöitä henkilön hyvinvointiin: työttömyys alentaa hyvinvointia ja huono hyvinvointi saattaa johtaa heikentyneeseen terveyteen, heikko terveydentila voi omalta osaltaan olla esteenä työllistymiselle. Toivomaton kierre voi vaikuttaa merkittävästi ihmisen kykyyn tehdä valintoja. Työttömyys tarkasteltuna maskuliinisuuden käsitettä vasten, jossa miehen arvo määräytyy hänen kyvykkyytensä mukaisesti, voi työttömyys aiheuttaa miehelle julkista häpeää vielä eläkeiässä. Vähäinen itsearvostus vaikuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, vähentää aloitekykyä ja saattaa vaikuttaa masennuksen myötä myös fyysiseen terveydentilaan.

Yhteiskunnassa on nykypäivänä vallallaan puolueellinen tasa-arvokeskustelu, joka kuuluttaa naisten ja vähemmistöjen aseman parantamista. Miehiin kohdalla tasa-arvon toteutuminen ei ole kuitenkaan toteutunut suhteessa muihin ja miehisuus nähdään ensisijaisesti patriarkalisena sukupuolena. Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) korostaa syrjinnän kieltoa ja yhdenvertaisuuden edistämistä, mutta miehet joutuvat edelleen kokemaan epätasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sukupuolensa vuoksi. Patriarkaatti eli sukupuolensa vuoksi etuoikeutettu asema ei ole syy yleistää koko sukupuolta.

Osa haastattelujen aikana tehdyistä havainnoista yllätti meidät, sillä osalla ikääntyneistä ilmeni vahvaa altruismia eli epäitsekästä toimintaa. Huolimatta tyytymättömyydestä omaan elämäntilanteensa, asetti osa miehistä muiden henkilöiden edun itsensä edelle ja toivoivat palveluita kohdistettavan vielä hauraammassa asemassa olevien hyvinvoinnin edistämiseksi. Tulkitsimme tämän merkiksi kypsyydestä ja kyvystä rakastaa vaikeankin elämäntilanteen koetellessa. Mahdollisesti kyseiset henkilöt omasivat suurta resilienssiä eli psyykkistä kimmoisuutta, sillä he olivat oppineet luopumaan asioista, jotta saisivat jotain uutta. Kaventamalla itselle kohdistettuja palveluja ja suuntaamalla niiden resurssit toisille, pystyivät miehet tuntemaan merkityksellisyyttä ja tarkoituksellisuutta elämässään.

## 10.1 Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyömme lähtökohtina noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) asettamia hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Noudatimme hyviä tutkimuseettikan periaatteita koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toimintamme oli avointa ja käytimme eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. Noudatimme akateemista kohteliaisuutta ja tunnustimme aiemmin tehtyjen tutkimusten arvon ja niiden merkityksen. Roivaksen ja Karjalaisen (2013) mukaan tieteellisen ajattelun tulee koostua näyttöön perustuvasta tiedosta. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012: 6-7; Roivas & Karjalainen 2013: 48-49.)

Pystyimme perustelemaan toimintaamme ja tekemiämme valintoja. Tulokset ovat luotettavuuden puolesta ainoastaan osittain toistettavissa eli reliabiliteetillä todennettavissa, sillä vastausten saamisen ympäristön kuvailu on kuvaajan subjektiivinen itsearviointi tilanteesta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002: 213-214)

Lähdekritiikki edellyttää käyttämään erilaisia tiedonhankintamenetelmiä ja kykyä tarkastella tietoa kriittisesti ja puolueettomasti erilaisista näkökulmista. Lähteitä tulee käyttää tarkkaavaisesti ja ne tulee voida osoittaa luotettavasti. Pyrimme pelkän tiedon esittämisen sijaan jäsentää omaa oppimistamme. Käytimme aineistonhankinnassa runsaasti sähköistä tiedonhankintaa, jolloin on hyvä arvioida omaa informatiivista lukutaitoa tiedontuottajan motiiveja teorian paikkansapitävyyden suhteen tarkastelussa. (Ojasalo, Moilanen & Titalahti 2009: 32-33.) Välillä etenkin psykologian aihealueella linkit johtivat välillä maksullisten kurssien aineistoon, jossa pyrittiin vaikuttamaan oman agendan leviämiseen. Kriittinen lähdeviittaus on tulosten esittämisessä merkityksellistä.

Haastattelujen analysoinnissa käytimme tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi intertekstuaalisuuden, aineistotriangulaation sekä dialogin yhdistelmää arvioidaksemme eri aineistojen keskinäisiä vastakkainasetteluja ja ristiriitaisten käsitysten analyysia tehdesämme johtopäätelmiä. Keräämämme tutkimusaineiston dialogisuus merkitsi aineistolähteiden välistä kohtaamista ja intertekstuaalisuus tekstien välistä suhdetta ja sen tarkastelua. Intertekstuaalisuus perustuu lähtökohdiltaan siihen, että tekstit perustuvat aiemmin tuotettuun teoriaan. Dunderbergin (n.d.) mukaan tekstit saavat merkityksensä, kun niitä tarkastellaan muiden tekstien rinnalla. Aineistotriangulaation avulla saimme

yhdistettyä useita erilaisia aineistoja ja teorioita moninäköiskulmaisuudesta tarkasteluna. (Roivas & Karjalainen 2013: 48-49; Dunderberg n.d.; Kananen 2014: 122.; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006e.)

Tarvitsimme opinnäytetyöhömmme Helsingin kaupungin tutkimusluvan. Tärkeänä eettisenä velvollisuutena tutkimusluvan saamiseksi on kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta, haastateltavien anonymiyyttä ja ihmisarvon kunnioittamista. (Helsingin kaupungin tutkimuslupahakemus n.d.) Henkilöiden tunnistetiedoista ei tehty missään vaiheessa yksilöllisesti profiloivia merkintöjä ja hävitimme tunnistetiedot ja materiaalit Henkilötietolain (523/1999) 14§ mukaisesti välittömästi, kun niille ei ollut enää välttämätöntä tarvetta.

Toiminnallinen opinnäytetyö edellytti myös menetelmien asiantuntijuutta ja perehtyneisyyttä omaan alaamme. Käsittelimme tutkimusongelmia hyödyntäen useita hyväksytyjä työkaluja ja vertailimme eri aikakausina tuotettuja kirjallisia aineistoja toisiinsa niiden paikkansa pitämisen varmistamiseksi. Kriittisyys määritteli toimintaamme siten, että kykenimme korjaamaan menettelyjämme ja arvioimaan tutkimustyötämme sen eri vaiheissa. Kritiikin esittäminen myös itsellemme auttoi meitä arvioimaan tekemiämme valintoja sekä kritisoimaan valitsemiamme näkökulmia koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002: 24.)

Koska tutkittavana kohteena oli yksityishenkilöiden toiminnan mittausta, tarvitsimme Henkilötietolain (523/1999) 8§ mukaisesti henkilön suostumuksen opinnäytetyöhömmme osallistumiseksi. Annoimme haastateltaville tutkimustoimintaa koskevan tiedotteen ja suostumuslomakkeen, jossa kerroimme haastateltavalle miksi ja mihin tarkoitukseen tietoa kerätään, mitä kehittämistoiminnalla tavoitellaan ja ettei tutkimuksessa tule yksilöllisiä piirteitä profiloivia tekijöitä. Suostumuksen saamisessa tulee selventää lakisääteisesti henkilön oikeuksista saada halutessaan lisää tietoa sekä vetää suostumuksensa takaisin ilman, että hänelle aiheutuu siitä ylimääräistä haittaa. (Liitteet 1 ja 2.)

## 10.2 Jatkotutkimusaiheet

Arvioidessa toimintamme onnistumista, huomasimme yllättäen tehneemme tärkeitä havaintoja miesten osallistumattomuudesta. Teoreettisen viitekehyksen mukaan riskiryhmää edustavat henkilöt ovat alttiimpia eristäytymiselle, eikä heitä löydetä julkisten kanavien kautta. Järjestöjen, vertaisten ja vapaaehtoistoiminnan kautta kyetään tavoitta-

maan myös näitä näkymättömiksi jääviä henkilöitä. Jatkossa tulisi mielestämme kehittää järjestöjen ja kuntien välistä yhteistoimintaa. Lakisäädösten mukaisesti kunnan on tarvittaessa ostettava palvelut kolmannelta sektorilta, jotta tarjolla olevat palvelut ovat oikea-aikaisia ja riittävän laajoja.

Haastatteluissa tekemiemme havaintojen perusteella yli 65-vuotiailla miehillä ei ole ollut aiemmin sellaisia verkostoja, joissa olisi voitu käsitellä miehisyyttä ja sen muuttuvaa roolia. Tämä saattaa mielestämme estää myös nykyhetkessä miehen roolista puhumisen. Miehet tulkitsevat mieheyden kokemuksen rakentumista siinä viitekehyksessä, jonka he ovat itse omaksuneet. Päättelimme tämän pohjalta miehille tarjolla olevien ryhmätoimintojen rakentuvan näennäiselle totuudelle. Osalla miehistä ilmenee mielipidettä kysyessä käyttäytymistä, jossa he vastaavat maskuliinisen hegemonian ideaalien mukaisesti, vaikka tämä ei välttämättä edustaisi heidän henkilökohtaista mielipidettään. Olisi tarpeellista lisätä ja kehittää miehille suunnattuja keskusteluryhmiä. Nykyisin ns. äijäporukka-nimellä kulkevat miesryhmät ylläpitävät usein maskuliinisia asenteita. Tarve oli suurta myös päinvastaiselle toiminnalle, jossa maskuliinisia asenteita voisi tuen ja keskusteluavun tarkastella oman toiminnan uhkana, mikäli kokee asenteiden haittaavan arjen muodostumista ja ohjaavan käyttäytymistä. Vertaistuellalla voi olla valtava merkitys nykypäivän ikääntyneelle ja hänen tulevaisuuden ratkaisuilleen.

Eläkkeelle sopeutumisen tukitoimena tulisi järjestää erilaisia koulutuksia ja kursseja, joiden avulla ikääntynyt voisi ennakoida hyvinvointia uhkaavia tilanteita ja varautua niiden ilmaantumiseen. Erilaisten interventio-ohjelmien suunnittelussa tulisi kiinnittää huomiota myönteisen ajatteluun. Esimerkiksi psyykkisen kimmoisuuden kautta voitaisiin suunnitella ongelmanratkaisukeinoja, jotka johdattaisivat sisäiseen kasvuun ihmisenä ja tukisivat selviytymiskeinojen käyttöönottoa. Erityisesti miesten kohdalla vertaistoiminta voisi tulla kysymykseen, sillä saman kokemuspohjan jakavan henkilön kanssa on helpompi saavuttaa yhteisymmärrys ja suora keskusteluyhteys. Henkilökohtainen kutsu tai tutun henkilön läsnäolo voivat madaltaa osallistumisen kynnystä.

Nykyisellään ikääntyneille suunnattujen palvelujen käyttöasteessa on havaittavissa kasvava määrä aktiivisesti palveluja käyttäviä ikäihmisiä, joiden ehdoilla palveluita perustetaan ja tarjonta on kohdennettu heidän mielenkiintojensa mukaisesti. Kuitenkin eniten palveluista hyötyisivät ne, jotka eivät nykyisellään ole ikääntyneille suunniteltujen palvelujen piirissä. Kokiessaan olonsa ulkopuoliseksi nykyisestä tarjonnasta he etääntyvät yhä enemmän ja muuttuvat yhteiskunnan unohdetuiksi jäseniksi. Seuraavan

kerran kyseisiin henkilöihin saadaan yleensä kontakti, kun heidän toimintakykynsä on laskenut niin merkittävästi, että he ovat riippuvaisia toisten avusta. Koemme mahdolliseksi tutkimuksen aiheeksi sen, liittyisivätkö miehet enemmän ryhmätoimintoihin nykyiseen verrattuna, jos ne rakentuisivat omien näkemysten ympärille? Toiminta saattaa myös nykyisellään olla asiakkaasta mielenkiintoista, joten olisi hyvin tärkeää tutkia ovatko osallistumattomuuden syyt muualla kuin toiminnan muuttamisessa palautteen perusteella? Toiminnan vaikuttavuutta tulisi arvioida hankkeiden ja projektien sijaan otamalla ne normaaliksi käytännöksi työn toteuttamisen tukena ja vertailla tämän yhteydessä, tuleeko toimintatapojen systemaattinen muuttaminen kustannuksiltaan edullisemmaksi kuin useampi aihetta tutkiva hanke?

Ainoastaan ennaltaehkäisevällä työllä voidaan vastata tulevaisuuden kasvaviin vaatimuksiin ja riskiryhmien uhkien eskaloitumiseen. Helsingin kaupunki joutuu väestörakenteen vanhetessa muuttamaan toimintamalleja ja kehittämään uusia innovaatioita. Kustannustehokkuuden näkökulmasta tulisi huomioida opinnäytetyömme kaltaisten tutkimustulosten hyödyntäminen kehittämistyön tukena. Tutkimustuloksistamme pystyimme päättämään, että niin työntekijät kuin asiakkaat haluaisivat olla mukana päätöksenteossa. Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä selvittää, kuinka käytännön tasolla suunnittelutyöhön voitaisiin ottaa mukaan kaikki sen toteutukseen osallistuvat henkilöt?

## Lähteet

Aalto-Kallio, Mervi, Saikkonen, Paula & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2009. Arvioinnin kartalla. Matka teoriasta käytäntöön. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 7/2009 Terveystieteiden tutkimuskeskus. Pori: Kehitys Oy Saatavana osoitteessa: <[http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioinnin\\_kartalla.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/arvioinnin_kartalla.pdf)>. Luettu 29.9.2017.

Dunderberg, Ismo n.d. Intertekstuaalisuus. EMO. Eksegetiikan menetelmien oppimisympäristö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Fried, Suvi, Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.) 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutin julkaisuja ORAITA 1/2013. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>>. Luettu 15.10.2017.

Graafinen n.d. Tietopankki graafikoille. Saatavana osoitteessa: <<http://www.graafinen.com/suunnittelu/varit/varijarjestelmat/>>. Luettu 29.10.2017.

Grönlund, Rainer 2010. Pitkään kotona – kuntoutuksen avullako? Tutkimus ryhmämuotoisesta vanhuskuntoutuksesta. Kelan tutkimusosasto, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kela

Haapola Ilkka, Karisto, Antti & Fogelholm Mikael 2013. Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002–2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysturvan julkaisuja 72. Lahti: Markprint Oy.

Haarni, Ilka 2010. Kolmas elämä - aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Ikäinstituutti. Helsinki: Gaudeamus Helsinki: University Press.

Haarni, Ilka, Viljanen, Maria & Hansen, Maija 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Turenki: Jaarli Oy.

Haavio-Mannila, Elina, Majamaa, Karoliina, Tanskanen, Antti, Hämäläinen, Hans, Karisto, Antti, Rotkirch, Anna & Roos, JP 2009. Sukupolvien ketju. Suuret ikäluokat ja sukupolvien välinen vuorovaikutus Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.

Heikkinen, Riitta-Liisa 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen Eino, Marin Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Helin, Satu 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Helsingin kaupungin graafinen ohjeisto 2017. Visuaalisen ilmeen ohjeisto 2.1. Saatavana osoitteessa: <[https://www.hel.fi/static/hkr/ohjeita\\_suunnittelijoille/HKI\\_GRAAFI-NEN\\_Ohjeisto\\_21\\_ilme.pdf](https://www.hel.fi/static/hkr/ohjeita_suunnittelijoille/HKI_GRAAFI-NEN_Ohjeisto_21_ilme.pdf)>. Luettu 28.9.2017.

Helsingin kaupungin tutkimuslupahakemus n.d. Helsinki: Sosiaali- ja terveystoimi. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/sote/lomakkeet/Te-023.pdf>>. Luettu 24.10.2017

Henkilötietolaki 1999/523. Annettu Helsingissä 22.4.1999.

Helldán, Anni & Helakorpi, Satu 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 15/2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN\\_ISBN\\_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1)> Luettu 13.10.2017.

Helin, Satu 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2002. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Huovila, T. 2006. ”Look” – visuaalista viestisi. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Ikääntyneet Helsingissä 2017a. Osallisuus ja osallistaminen. Helsingin kaupunki. Kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus- ja tilastot. Saatavana osoitteessa: <[http://ikaantyneethelsingissa.fi/osallisuus\\_ja\\_%20osallistuminen](http://ikaantyneethelsingissa.fi/osallisuus_ja_%20osallistuminen)>. Luettu 11.10.2017.

Ikääntyneet Helsingissä 2017b. Väestörakenne. Helsingin kaupunki. Kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus- ja tilastot. Saatavana osoitteessa: <[http://ikaantyneethelsingissa.fi/vaesto\\_rakenne](http://ikaantyneethelsingissa.fi/vaesto_rakenne)>. Luettu 11.10.2017.

Jokinen, Arto, Ahlbäck, Anders & Kinnarinen, Kirsi 2012. Näkymätön sukupuoli näkyväksi. Teoksessa Jokinen Arto (toim.). Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Julkunen, Raija 2013. Suuria roskia vai tyytyväisiä miehiä? Eläkkeelle jääminen miehen elämän murroskohtana. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Jyrämä, Annukka & Mattelmäki, Tuuli (toim.) 2015. Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin – Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Helsinki: Unigrafia Oy.

Järvensivu, Anu, Nikkanen, Risto & Syrjä, Sannu (toim.) 2014. Työelämän sukupolvet ja muutoksissa pärjäämisen strategiat. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kaleva, Satu & Valkonen, Jukka 2013: Mielenterveyden edistämisen dilemmat. THL: Yhteiskuntapolitiikka 78 (2013):6. Saatavana osoitteessa: <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110795/kaleva.pdf?sequence=2>>. Luettu 30.10.2017.



Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 185. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Kankare, Harri & Lintula, Hanna (toim.) 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Karila, Irma & Kokko, Anna-Maija 2017. Välttely pitkäaikaisesti masentuneen selviytymiskeinona. Teoksessa Kampman, Olli, Heiskanen, Tarja, Holli, Matti, Huttunen, Matti O. & Tuulari, Jyrki (toim.) 2017. Masennus. Helsinki: Duodecim Oy.

Karvinen-Niinikoski, Synnöve, Rantalaiho, Ulla-Maija & Salonen, Jari 2007. Työnohjaus sosiaalityössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kauppinen, Timo M., Martelin, Tuija, Hannikainen-Ingman, Katri & Virtala, Esa 2014. Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Työpaperi 27/2014. Saatavana osoitteessa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN\\_ISBN\\_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116768/URN_ISBN_978-952-302-266-9.pdf?sequence=1)>. Luettu 20.10.2017.

Kiljunen, Kimmo 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Porvoo: Bookwell Oy.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressiosta tasapainoon - Hyvä elämä iäkkäänä. 1.-2. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Kivipelto, Minna 2004. Sosiaalityön kriittinen arviointi sukupuolistavien merkitysten ja käytäntöjen purkajana. Teoksessa Kuronen, Marjo, Granfelt, Riitta, Nyqvist, Leo & Petrelius, Päivi (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Juva: WS Bookwell Oy

Koivunen, Hannele 1997. Hälinä ja hiljaisuus. Teoksessa Karisto, Antti. Vanhuus kaupungissa. Juva: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Kontula, Osmo 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Perhebarometri 2013. Väestötutkimuslaitos – Katsauksia E 47/2013. Helsinki: Väestöliitto. Saatavana osoitteessa: <[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4cc8801ebc37992be3cbead1524d43c3/1507631463/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013\\_web\\_1.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4cc8801ebc37992be3cbead1524d43c3/1507631463/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf)>. Luettu 29.9.2017.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1)>. Luettu 3.10.2017.

Loiri, Pekka & Juholin, Elisa 1999. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Makkonen, Maiju 2012. Ikääntyneiden sosiaalinen osallistuminen ja kuntoutuksen tarve. Pro gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Saatava osoitteesta: <[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20120148/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20120148.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120148/urn_nbn_fi_uef-20120148.pdf)>. Luettu 19.10.2017.

Marjovuori, Ari, Pitkälä, Kaisa & Routasalo, Pirkko (toim.) 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 8. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Markkola, Pirjo, Östman, Ann-Catrin & Lamberg, Marko 2014. Onko suomalaisella miehellä historiaa? Teoksessa Markkola, Pirjo, Östman, Ann-Catrin & Lamberg, Marko. Näkymätön sukupuoli. Mieheyden pitkä historia. Vantaa: Hansaprint Oy.

Mattila, Heli, Ruusunen, Tuula & Uola, Kirsi 2008. Viestinnön työkaluja AMK-opiskelijalle. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Meretniemi, Irma & Ylönen, Hanna 2008. Yrityksen perustajan käsikirja. Helsinki: Otava.

Mielenterveyslaki 1990/1116. Annettu Helsingissä 14.12.1990.

Mäkinen, Arja 2008. Oikeesti aikuiset. Puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.

Nevanlinna, Arne 1997. Hopeapäinen kävelykeppi ja kymmenen muuta tarinaa tavoista, tottumuksista ja tyyleistä. Teoksessa Karisto, Antti. Vanhuus kaupungissa. Juva: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Niemi, Terttu, Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita Prima.

Noppari, Eija. & Koistinen, Paula (toim.) 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.

Näslindh-Ylispangar, Anita 2016. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.) 2013. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: University Press.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYPro OY.

Peitsalo, Peter 2008. Miesryhmät – teoista sanoihin. Miessakit ry:n julkaisuja 2008:1. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pietikäinen, Sirpa 1997. Oikeus arvokkaaseen minuuteen kaupungissa. Teoksessa Karisto, Antti. Vanhuus kaupungissa. Juva: WSOY-Kirjapainoyksikkö.

Pietilä, Ilkka 2013. Työmiehen vanheneva ruumis ja miesten sosiaaliset järjestykset. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Pitkälä, Kaisu (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 4. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko & Blomqvist, Lisbeth (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pitkänen, Tuuli & Tourunen, Jouni 2016. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tavoittamien kansalaisten hyvinvoinnin vajeiden tutkiminen Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2016. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa: <[https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu\\_Katsauksia\\_ja\\_nakokulmia\\_1\\_2016.pdf](https://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_Katsauksia_ja_nakokulmia_1_2016.pdf)>. Luettu 2.10.2017

Pitkänen, Tuuli, Jokelainen, Suvi, Sironen, Jiri & Glad, Timo 2017. Matalan kynnyksen kohtaamispaikat edistävät hyvinvointia. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2017. Helsinki: A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa: <[https://www.al-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu\\_katsauksia\\_ja\\_nakokulmia\\_%201\\_2017\\_Elokolo.pdf](https://www.al-klinikka.fi/tiedostot/Tietopuu_katsauksia_ja_nakokulmia_%201_2017_Elokolo.pdf)>. Luettu 2.10.2017.

Pohjolainen, Pertti 2013. Vanhenevan miehen toimintakyky. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.). Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Porkka, Suvi-Tuuli 2009. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Nurmijärvi: SP-Paino Oy.

Pulkki-Raback, Laura, Kivimäki, Mika, Ahola, Kirsi, Joutsenniemi, Kaisla, Elovainio, Marko, Rossi, Helena, Puttonen, Sampsa, Koskinen, Seppo, Isometsä, Erkki, Lönnqvist, Jouko & Virtanen, Marianna 2012. Living alone and antidepressant medication use: a prospective study in a working-age population. BMC Public Health 2012 12:236. Saatavana osoitteessa: <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-236>> luettu 24.9.2017

Puohiniemi, Martti & Nyman, Göte 2007. Mies. Arvot, roolit ja tunteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Purjo, Timo (toim.) 2017. Kärsimyksestä rakkauteen. Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 2. Helsinki: BoD - Books on Demand.

Päivärinta, Eeva & Haverinen, Riitta 2002. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelmaopas. Opas työntekijöille ja palveluista vastaaville. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77762/p040209143011S.pdf>>. Luettu 29.9.2017.

Relander, Jukka 2012. Miksi miesliike? Teoksessa Jokinen Arto (toim.). Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Roivas, Marianne & Karjalainen, Anna Liisa 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.

Routasalo, Pirkko, Pitkälä, Kaisu & Karvinen, Elina (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 7. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Ruohotie, Pekka 2002. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki: WSOY.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006a. Analyysi ja tulkinta KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html)>. Luettu 22.6.2017.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006b. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)>. Luettu 24.9.2017.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006c. Kvantifiointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html)>. Luettu 24.9.2017

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006d. Tyypittely. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_5.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html) >. Luettu 24.9.2017.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka Anna 2006e. Tyypittely. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)>. Luettu 30.10.2017.

Saarenheimo, Marja 2013. Mielenterveys. Teoksessa: Heikkinen, Eino, Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saari, Mikael 2007. Tunneälykäs esimiestyö. Esimiesten kykypohjaisen tunneälyosaamisen laadullinen kuvaaminen ja määrällinen mittaaminen. Väitöskirja. Helsinki: Teknillinen korkeakoulu.

Salo-Chydenius, Sisko 2003. Yhdessä harkittu toiminta – mitä asiakaskeskeisyys on toimintaterapian mielenterveystyössä? Pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto: liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Saresma, Tuija, Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.) 2010. Käsikirja sukupolteen. Tampere: Vastapaino.

Silkelä, Raimo 1999. Persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset. Tutkimus luokanopettajaksi opiskelevien oppimiskokemuksista. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 52. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017. STM:n julkaisu 2017:5. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05\\_17\\_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf)>. Luettu 3.10.2017.

Suoninen, Eero 2010. Päivittäinen vuorovaikutus. Teoksessa Pirttilä-Backman, Anna-Maija & Suoninen, Eero & Lahikainen, Anja Riitta & Ahokas, Marja (toim.). Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suomen perustuslaki 731/1999. Annettu Helsingissä 11.6.1999.

Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-Kustannus.

Stevanovic, Melisa & Lindholm, Camilla 2017. Sosiaalisen havaitsemisen haasteet. Teoksessa Stevanovic, Melisa & Lindholm, Camilla (toim.). Keskusteluanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta. Tampere: Vastapaino.

Stuart-Hamilton, Ian 1994. Vanhenemisen psykologia. Kuopio: Puijo.

Talaslahti, Tiina & Leinonen, Esa 2017. Iäkkäiden masennustilat. Masennuksen riskitekijät, tunnistaminen ja hoito. Teoksessa (toim.) Kampman, Olli, Heiskanen, Tarja, Holli, Matti, Huttunen, Matti O., Tullari, Jyrki. Masennus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

THL 2016. Iäkkäiden toimintakyky. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>>. Luettu 22.11.2017

THL 2017. Toimintakyky. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>>. Luettu 9.10.2017.

Tilastokeskus 2017a. Asuminen 2017 Asunnot ja asuinolot 2016 [http://tilastokeskus.fi/til/asas/2016/asas\\_2016\\_2017-05-22\\_fi.pdf](http://tilastokeskus.fi/til/asas/2016/asas_2016_2017-05-22_fi.pdf) Luettu 29.9.2017

Tilastokeskus 2017b. PX-Web-Tietokannat, StatFin -tilastopalvelu. Saatavana osoitteessa: <<http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/>> Luettu 9.10.2017

Tilastolaki 2004/280. Annettu Helsingissä 23.4.2004.

Tiilikainen, Elisa 2016: Yksinäisyys ja elämäntietä. Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja, Helsinki: Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Saatavana osoitteessa <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1054-1>>. Luettu 19.10.2017.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Saatavana osoitteessa: <[https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1](https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1)>. Luettu 9.10.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 29.9.2017.

Tuulainen, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Uutela, Antti & Ruth, Jan-Erik (toim.) 1994. Muuttuva vanhuus. Tampere: Gaudeamus.

Varila, Juha 1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka: Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Vatanen, Anna 2016. Keskustelunanalyttinen tutkimusprosessi. Teoksessa Stevanovic, Melisa & Lindholm, Camilla (toim.). Keskusteluanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta. Tampere: Vastapaino.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Victor, Christina R. 2010. Ageing, Health and Care. Bristol: The Policy Press.

Wallin, Marjo 2009. Community-dwelling older people in inpatient rehabilitation. Physiotherapists' and clients' accounts of treatments, and observed interaction during group sessions. Kela, Research department: Studies in social security and health. Helsinki: Kela.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014

Liite 1. Tiedote kotihoidon asiakkaille

Helsingissä 16.12.2016

Hei, lounaisen kotihoitoalueen asukas!

Olemme Jaakko ja Jenni, vanhustyön opiskelijoita Metropolian Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä alueenne yli 65-vuotiaiden yksinasuvien miesten kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin osallistumisesta ja ikääntymisen kokemuksista. Teemme yhteistyössä Helsingin lounaisen kotihoitoyksikön kanssa. Toivomme, että voisitte osallistua opinnäytetyömme tutkimukseen.

Tarkoituksemme on antaa ikääntyville itselleen mahdollisuus saada äänensä kuuluviin alueenne ikäihmisille suunnattujen palvelujen kehittämistyötä varten. Materiaalin keräämisessä käytämme haastattelua, joka voidaan tehdä kotonanne tai valitsemassanne paikassa. Haastattelu kestää noin puoli tuntia, eikä teidän tarvitse valmistautua siihen etukäteen. Voitte halutessanne ottaa tukihenkilön mukaan haastatteluun. Haastatteluaineistoa käsitellään täysin luottamuksellisesti eikä niissä ole mitään henkilön tunnistamista profiloivia tekijöitä. Haastattelun tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössämme sekä alueenne ryhmätoiminnan kehittämisessä.

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista ja voitte halutessanne keskeyttää haastattelun tai perua suostumuksenne missä vaiheessa tahansa, ilman että siitä koituu teille ylimääräistä haittaa tai vaivaa. Mikäli suostutte haastatteluun, voitte kääntyä kotihoidon työntekijän puoleen tai ottaa suoraan yhteyttä meihin haastatteluajan sopimiseksi.

---

*Ystävällisin terveisin:*

***Jenni Kangasaho ja Jaakko Vainio***

*Lisätietoja voitte halutessanne kysyä numeroista*

*046 5744 896 Jenni*

*0400 663 001 Jaakko*

---

Liite 2. Suostumuslomake

Helsingissä 16.12.2017

Suostumus haastatteluun, joka koskee asuinalueenne yli 65-vuotiaiden yksinasuvien miesten kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin osallistumista ja ikääntymisen kokemuksia.

OLEN SAANUT SEKÄ SUULLISTA ETTÄ KIRJALLISTA TIETOA METROPOLIAN AMMATTIKORKEAKOULUN VANHUSTYÖN OPISKELIJOIDEN OPINNÄYTETYÖSTÄ, JOSSA KARTOITETAAN HELSINGIN LOUNAISEN KOTIHOITOYKSIKÖN ALUEEN YLI 65-VUOTIAIDEN YKSINASUVIEN MIESTEN KODIN ULKOPUOLISIIN AKTIVITEETTEIHIN OSALLISTUMISTA JA IKÄÄNTYMISEN KOKEMUKSIA.

OLEN SAANUT TIETOA SIITÄ, ETTÄ HAASTATELUN TULOKSIA KÄYTETÄÄN OPINNÄYTETYÖHÖN SEKÄ ASUINALUEEN IKÄIHMISILLE SUUNNATTUJEN PALVELUJEN KEHITTÄMISEN HYÖDYNTÄMISEKSI.

MINULLA ON OLLUT MAHDOLLISTA SAADA LISÄTIETOJA AIHEESTA SEKÄ ESITTÄÄ KYSYMYKSIÄ.

YMMÄRRÄN, ETTÄ MINULLA ON MAHDOLLISUUS KESKEYTTÄÄ HAASTATELUN TAI PERUUTTA SUOSTUMUKSENI ILMAN, ETTÄ SIITÄ KOITUU MINULLE YLIMÄÄRÄISTÄ HAITTA TAI VAIVAA. YMMÄRRÄN, ETTÄ HAASTATELUN AINEISTO KÄSITELLÄÄN TÄYSIN LUOTTAMUKSELLISESTI JA MINUA EI VOIDA TUNNISTAA HAASTATELUN PERUSTEELLA MISSÄÄN VAIHEESSA. HALUTESANI VOIN SAADA OMAN HAASTATELUAINEISTONI ITSELLENI LUETTAVAKSI.

VAHVISTAN ALLEKIRJOITUKSELLANI VAPAAEHTOISEN SUOSTUMUKSENI HAASTATELUN. TÄTÄ SUOSTUMUSLOMAKETTA ALLEKIRJOITTAESSA OLEN TÄYDESSÄ YMMÄRRYKSESSÄ.

---

Allekirjoitus

---

---

Yhteystiedot

Osallistujan nimi

Osallistujan puhelinnumero

Päiväys

---





Helsinki

## Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan ammatteisille työn toteutuksen tueksi. Oppaan tarkoituksena on auttaa työntekijää tunnistamaan yksinasuvien miesten ikääntymisen erityispiirteitä ja neuvoa työntekijää asiakkaan kohtaamisessa ja osallistamisessa.

Oppaaseen on kerätty käytännön esimerkkejä ja ohjeistusta siitä, kuinka työntekijä voi omien työtapojensa muutoksilla kehittää työyhteisönsä käytäntöjä. Ikääntyneiden miesten hyvinvoinnin edistäminen ja syrjäytymisen ehkäisy on ikääntyvässä yhteiskunnassamme kasvava tulevaisuuden haaste. Oppaan hyödyntäminen asiakastyössä voi ennaltaehkäistä eriarvoisuuden syntymistä ja edistää asiakaslähtöistä palvelujen suunnittelua.

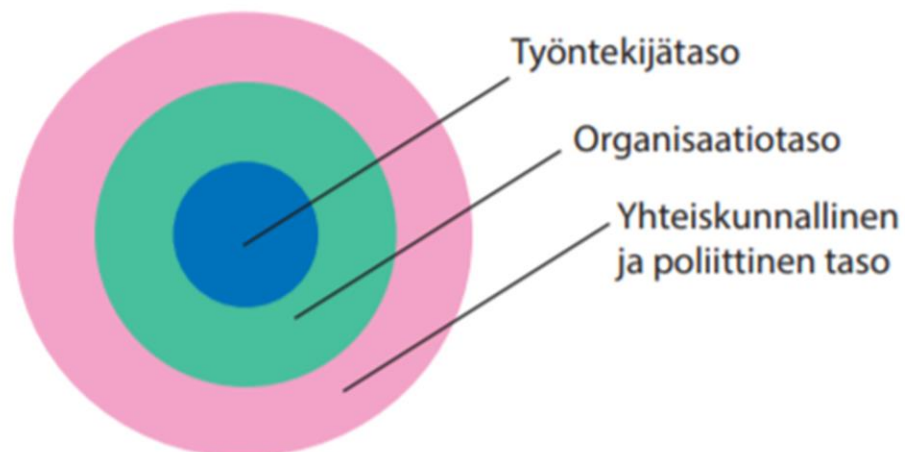
## Kehittämällä tähdätään muutokseen

Toimintatapalähtöinen toiminnan kehittäminen voi olla yksilöllistä työntekijän toimenkuvan kehittämistä tai tapa selventää työyhteisön yhteisiä käytäntöjä. Työntekijän työtapojen muutoksilla voidaan vaikuttaa myös organisaatorakenteen muutoksiin. Yhteisen toiminnan kehitystyössä työntekijä voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa oman toimenkuvan muodostumiseen. Suuremmissa mittakaavassa kehittäminen voi tapahtua myös yhteiskunnallisella ja poliittisella tasolla. Tässä yhteydessä kehityksen subjekteina ovat organisaatiot ja työntekijät, joiden kautta voidaan kehittää yhteisesti laajempaa tavoitteellista toimintaa.

## Ikääntynyt yksinasuva mies kehittämistyön kohteena

Ikääntyvien yksinasuvien miesten hyvinvoinnin uhat ovat hyvin hyvin moniulotteisia. Holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen keskeisenä ajatuksena on tarkastella henkilöä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimijuuden näkökulmasta. Viereisen aukeaman kuviossa on kuvattu yksinasuvien ikääntyneiden miesten pääkategorian ylä- ja alakategoriat ja niistä aiheutuvat lieveilmiöt.





Toimintapalähtöisen kehittämisen tasot

(Mukailleen Toikko & Rantanen 2009)

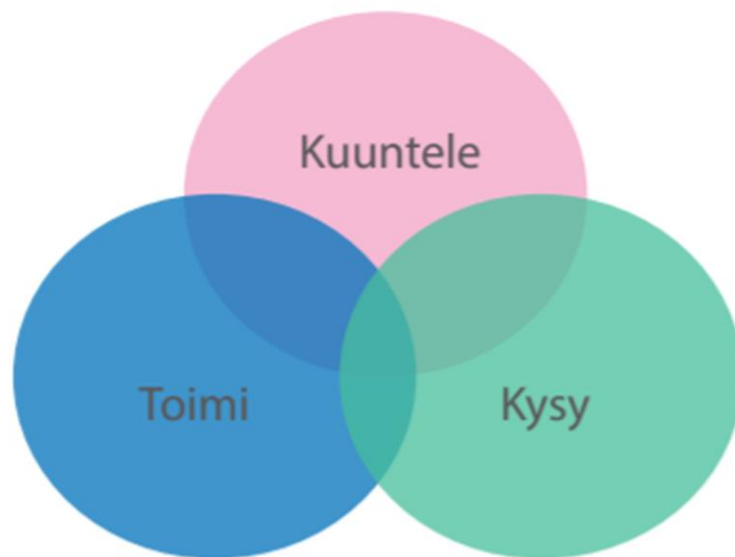
## Kuuntele – kysy – toimi

Kuuntelemalla ja osoittamalla aitoa kiinnostusta ikääntyneitä kohtaan luodaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Anna ikääntyneelle aikaa koota ajatuksiaan. Voi olla, ettei hänellä ole aiemmin ollut mahdollisuutta ilmaista mielipiteitään, jolloin sanoittaminen voi tuntua haastavalta. Vältä puhumasta asiakkaan päälle tai korjaamasta hänen kertomaansa.

Kysy suoraan asioista, sillä ikääntynyt on oman elämänsä paras asiantuntija. Toimintaa ei voida kehittää, mikäli kehitystyö on yksinomaan työntekijän tulkinta asiakkaan tarpeista. Ikääntynyt ei välttämättä osaa kertoa omatoimisesti, mitä hän tarvitsee ja miten toiminta tulisi järjestää. Kysyttäessä pelkästään ”mitä ryhmiä toivoisit” asiakas saattaa antaa vastauksia, joita hän olettaa työntekijän toivovan. Työntekijänä sinun tulee dialogin eli vuoropuhelun kautta suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa palveluja kestävän kehityksen kannalta. Toiminnan tueksi sinun on tiedettävä, mikä on mahdollista toteuttaa.

Toimi saamiesi vastausten perusteella ja välitä tietoa eteenpäin toiminnan kehittämiseksi. Ole myös itse avoin vastaanottamaan tietoa työsi tueksi. Moniammatillinen yhteistyö edellyttää tiedon välittymisen asiakasrajapinnasta päättävälle taholle.

(Mukailleen Fried 2013)



**VINKKI:**

Kalenteriin merkityt asiat johdattavat kohti tulevaisuuden tavoitteita. Älä anna ikääntyneelle kuitenkaan vastauksia ja tee asioita hänen puolestaan, vaan tue häntä löytämään vastaukset itse. Kannustamalla ja kehumalla henkilö sitoutuu myös tavoitteisiinsa. Näin muutosten seuraaminen on helpompaa. Muista, että varsinkin aluksi ikääntynyt voi tarvita ulkopuolista apua kodista poistumisen tueksi.

## Eletyn elämän hyväksymisen synnyttää minän eheyden.

Elämä pitää sisällään onnistumisia ja epäonnistumisia. Omien hyvien ja huonojen puolien hyväksyminen on keskeistä hyvinvoinnin kannalta. Ikääntyneellä on vaikeuksia kohdata lähestyvää elämänkaaren loppua, mikäli hän ei ole onnistunut hyväksymään itseään ja elettyä elämäänsä. — Pyri tukemaan henkilöä hyväksymään elämä sellaisenaan kuin se on eletty.

## Kyky rakastaa kertoo kypsyydestä

Positiiviset ja vuorovaikutteiset ihmissuhteet ovat olennaisia mielen hyvin-

## Hyvinvoinnin käsitteet määrittävät inhimillisten valintojen myötä ja ovat täten avoimia muutoksille.

voinnille. Kypsyyden saavuttamisen edellytyksinä on rakastamisen kyvyn lisäksi toisiin suuntautuminen eli kyky pitää muista huolta. — Muistuta pitämään ihmisiä lähellä – rakkaus on pyyteetöntä.

## Osallistuminen päätösten tekoon tukee mielen hyvinvointia

Omista asioista päättäminen on keskeinen psyykkisen toiminnan elementti. Hallitessaan oman käytöksensä

ihminen voi vaikuttaa ympäristönsä muodostumiseen ja muokata sitä tarpeidensa edellyttämällä tavalla. — Tue itsenäistä selviytymistä.

## Hallitsemalla ympäristönsä voi muokata sitä luovasti

Edellytyksenä muuttaa ympäristöään itselleen paremmaksi vaatii ihmiseltä keinoja osallistua ja käyttää ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia oman toiminnan tueksi.

— Koeta saada asiakas näkemään yksilön ja ympäristön hallinnan välisen vuorovaikutuksen suhde ja sen vaikutusta toimintakykyyn. Ihminen rakentaa identiteettiään yhdessä ympäristön kanssa.

## Elämän tarkoituksellisuudella ehyt tunne-elämä

Ikääntyessä entiset identiteetin kannalta merkitykselliset arjen roolit jäävät usein taka-alalle. Ikääntynyt tarvitsee päämäärätietoista tavoitteellisuutta löytääkseen tarkoituksellisuuden tunteen elämässään sen sisällöistä.

— Rohkaise asiakasta pitämään yllä myönteistä elämänasennetta.

## Kasvamme ihmisinä läpi elämän

Kasvu ihmisenä näyttäytyy avoimuutena uusille kokemuksille. Hyvinvoinnin kannalta oman sisäisen kasvun ja kehittymisen oivaltaminen on keskeinen ulottuvuuden osatekijä.

— Pohtikaa yhdessä missä asioissa asiakas haluaisi kehittää itseään ja taitojaan.

(Mukailen Fried 2009)





(Mukaan Ryff 1989)

## Hyväksymällä itsensä voi löytää harmonian itsensä ja muiden kanssa.

- Kohtaa asiakas aitona ihmisenä kaikkietävän asiantuntijan sijaan. Ammattilaisen ei tulisi olla suunnittelija tai tiedon jakaja, vaan pääsääntöisesti rohkeaseva innostaja. Ihmisen tulee löytää merkityksensä itsenäisesti, henkilöä ei voi opettaa ulkoapäin.
- Kohtaamisessa tulee kyetä välittämään täysi hyväksyntä asiakasta kohtaan. Ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi hän saa uskallusta kohdata itsensä.
- Asiakas ei kykene tavoittamaan kaikkia tunteitaan, mikäli ei koe saavansa empatiaa eli tunne toisen osapuolen voivan asettua hänen asemaansa. Työntekijän ja asiakkaan välinen empatia koostuu emotionaalisesta herkkyydestä.



(Hukkaillen Kiurki 2008)

## Motivoinnin työkalut ja niiden noudattaminen

### Unelmien saavuttaminen

- Kysy asiakkaan unelmista tai tulevaisuuden visioista. Tue unelmien tavoittamista kertomalla, kuinka oikeilla valinnoilla ja työvälineillä asiakas voi päästä lähemmäs unelmiaan ja sinä voit auttaa siinä.

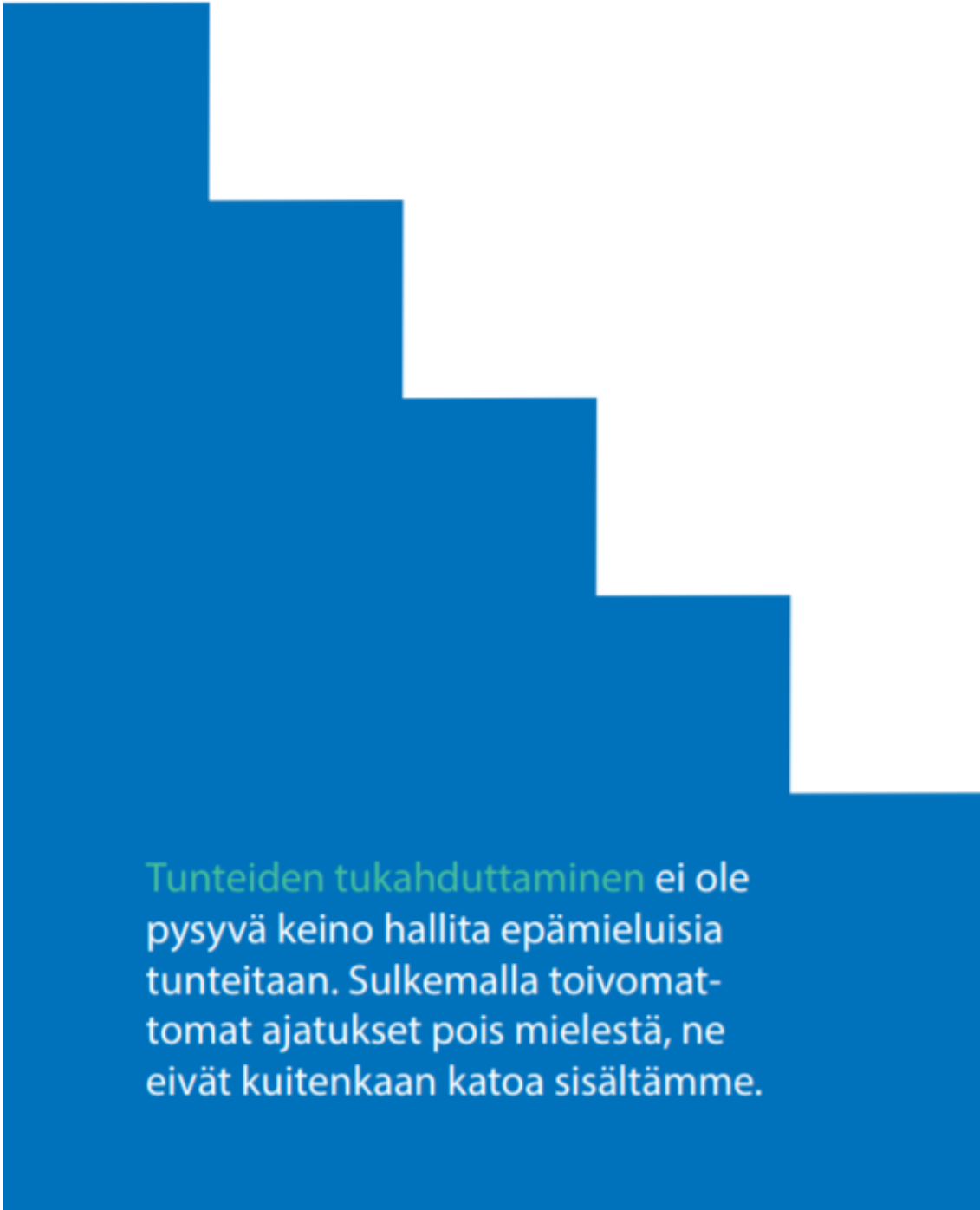
### Tavoitteiden asettaminen

- Unelmien käsitteellistämisen jälkeen tulee asettaa välitavoitteita niiden toteutumiseksi. Tavoitteiden asettaminen helpottaa molempia osapuolia kokonaiskuvan hahmottamisessa ja niiden avulla voidaan seurata etenemistä.

### Uhkien ja vahvuuksien kartoittaminen

- Pohtimalla yhdessä asiakkaan kanssa hänen vahvuuksiaan, voit konkretisoida hänen voimavarojaan. Samalla saatatte löytää piileviä, sisäisiä vahvuuksia tavoitteiden tueksi. Mahdollisten uhkien ennalta-arviointi valmistaa kohtaamaan esteitä unelmien tiellä ja miettimään varasuunnitelmia niiden ilmaantuessa.

(Mukaillen Rantanen & Toikka 2009)



Tunteiden tukahduttaminen ei ole pysyvä keino hallita epämieluisia tunteitaan. Sulkemalla toivomatomat ajatukset pois mielestä, ne eivät kuitenkaan katoa sisältämme.

## Hyödynnä tietoa

Ottamalla asiakkaat mukaan kehittämisen- ja suunnittelutyöhön saadaan asiakaskokemuksen tuoma arvokas tieto ohjaamaan toimintaa. Hyvin valjastettuna tiedon siirtymisestä hyötykäyttöön voidaan luoda systemaattinen osallistava prosessi.

Aiemmin tuotetun tiedon päälle voidaan lisätä uusia, toimivia havaintoja.

Näin työyhteisöt eivät joudu tuottamaan tietoa alusta alkaen ja voivat hyödyntää muiden kokemuspohjaa oman toiminnan kehittämisessä.



Voit omalla toiminnallasi mahdollistaa asiakkaan tavoitteiden toteutumisen.

Kuuntelemalla aidosti ja kykenemällä tasa-arvoiseen dialogiin voit luoda turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin, jossa molemmat osapuolet voivat oppia toisiltaan.

Kannusta asiakasta työstämään selviytymistaitojaan, sillä niiden onnistunut käyttöönotto eheyttää ja auttaa löytämään merkitystä myös vastoinkäymisistä.

Käytä ammattitaitoasi tekemiesi havaintojen jälkiviestinnässä. Pyri sisäistämään toimintasi muodostuvan jatkuvasta arvioinnista, sillä se on tärkeä osa työtäsi ja noudattaa lainsäädännön toteutumista ja tukee asiakaslähtöistä toimintaa.

Havainnoimalla ja tarkkailemalla voidaan saada arvokasta tietoa henkilön toiminnan motiiveista. Pyri hahmottamaan niitä arvoja, jotka ohjaavat henkilön tiedostamatonta toimintaa.

Kuuntele ikääntynyttä  
Kirjaa hänen sanomansa  
Keskustele toiveista ja tavoitteista  
Tunnista vahvuudet ja rajoitteet  
Mukauta toimintapojasi  
Tunnista verkostot  
Pohtikaa muutosten kohteita  
Haasta aktiiviseen suunnitteluun  
Selvitä ympäristön tarjonta  
Kunnioita valintoja  
Rakenna toiveikkuutta

(Mukaihu Haarni 2014)

## Olet nyt saanut uutta arvokasta tietoa asiakasrajapinnasta. Kuinka jatkaa tästä eteenpäin?

Kohdatessasi seuraavan kerran asiakkaan, voit saavuttaa parhaan tuloksen kertomalla suoraan, mistä on kysymys. Muista tässä tapauksessa painottavasi asiakkaan tärkeyttä tiedontuottajana ja nosta hänen

*Riskiryhmiin kuuluvien iäkkäiden tunnistaminen sekä heihin kohdistuva ohjaus ja varhaiset tukitoimet ovat tärkeitä terveyseroja kaventavia tukitoimia.*

arvostustaan asiantuntijana. Tällä tuet samalla mahdollista roolin puuttumista ja autat asiakasta löytämään tarkoituksellisuutta elämästään.

Kannattaa kirjata sanamuodot, joilla asiakas on halunnut välittää tietoa ja

asiayhteys, jossa tekemäsi havainnot tulivat ilmi. Kielellinen ulkoasu saattaa jälkikäteen tarkasteltuna sisältää myös hiljaista tietoa. Myös kriittiset mielipiteet kannattaa huomioida.

Uusien käytäntöjen aloittamiseksi uuden tiedon tulee jalostua eteenpäin asioista päätösvallassa olevien saataville. Yleensä tämän mahdollistamiseksi sanan tulee kiertää, organisaatiosta riippuen, usean eri tahon kautta. Tärkeintä tiedon välittymisessä on varmistaa, ettei informaatioketju katkea missään välissä. Keskästäsi aineiston siirtymisen kehittää myös sisäistä viestintää.



Miessukupuolta tarkistelllessa täytyy erottaa käsitteinä mies biologisessa viitekehyksessä keskittyen mieheyteen kulttuurisidonnaisena ja sosiaalistieteisenä ilmiönä.

Henkilön valintoja määrittävät monesti tiedostamattomat kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät. Ympäristön muutos voi merkitä radikaalia, ylitsepääsemätöntä roolin muuttumista.

Sukupolvien välistä yhteisymmärrystä voidaan lisätä avaamalla ja tutkimalla eri sukupolvien mielenmaailmaa ja sitä, miten heille ympäröivä todellisuus näyttäytyy. Sukupolvi on vahvasti kokemuksellinen ja kollektiivinen kokemus. Tulkitakseen eri sukupolvea edustavan henkilön kokemusmaailmaa, täytyy omata sukupolvitietoisuutta.

Suurella osalla yli 65-vuotiaista miehistä ei ole ollut sellaisia verkostoja, joissa olisi voitu käsitellä miehisyyttä ja sen muuttuvaa roolia. Tämä saattaa estää myös nykyhetkessä niistä puhumisen. Miehet tulkitsevat mieheyden kokemuksen rakentumista siinä viitekehyksessä, jonka he ovat itse omaksuneet.

## Innosta ja rohkaise

Asiakas voi tarvita selviä ohjeita toimintansa tueksi. Voit soveltaa alla olevia ajatuksia asiakastyössäsi.

Älä vaadi itseltäsi liikaa, ole armollinen itsellesi.

Haasta itseäsi. Aluksi se voi tuntua vaikealta ja pelottavalta. Mutta muista, että mitä useammin uskallat astua mukavuusalueesi ulkopuolelle, sitä enemmän kasvatat osaamistasi ja kykyjäsi.

Väistelemällä pieniä kohtaamisia voit menettää mieluisia. Mukavuusalueesi pienenee askel askeleelta. Käännä ajatus ympäri. Käytöstään voi muuttaa koko eliniän ajan.

Ihmisen mittana voidaan pitää, kuinka hän kohtelee muita. Jos haluat saada apua vaikeuksiisi, tulee sinun auttaa muita vastavuoroisesti. Voimme tarjota sinulle tarvitsemaasi, kunhan annat meidän auttaa. Samalla tulet auttaneeksi niitä muita, joilla on samoja ongelmia. Kerro mitä toivot?

Rakenna arkeasi omannäköiseksi. Tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti, mieti mitä sinä kaipaat ja missä tilanteissa sinä viihdyt. Sanomalla ne ääneen selvennät samalla itsellesi tulevaisuuden toiveitasi ja tavoitteitasi.

Olet saattanut saada kolhuja elämän varrella Opettele päästämään menneestä irti. Jos et pysty siihen itse, pohditaan yhdessä keinoja. Voit vaikuttaa tulevaisuutesi muodostumiseen tässä hetkessä tekemiesi päätösten kautta.

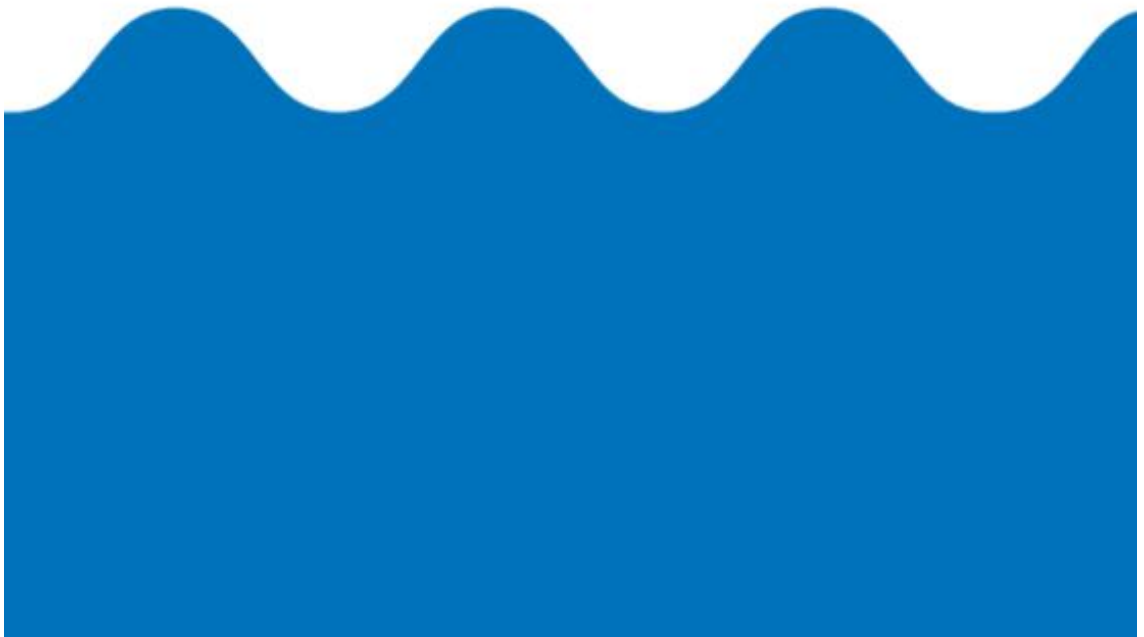
Tee asioita joista saat mielenrauhaa ja hyvää mieltä. Saatat löytää niitä odottamattomista paikoista.

Ovatko elintapasi kunnossa? Kun kehosi **voi hyvin, jaksat taas paremmin**. Mieti suhdettasi päihteisiin, antavatko ne sinulle hyvää oloa vai ottavatko ne sinulta jotain pois?

Jokainen meistä joutuu **opetella luopumaan** meille tärkeistä asioista. Tärkeintä on muistaa, että voit saada tilalle uusia.

Miksi kaipailla vain menneitä, kun **voit vielä kokea?** Kysele ja ota selvää, kodin ulkopuolella **on paljon koettavaa, opittavaa ja mukavia ihmissuhteita** odottamassa sinua.

Ennen kaikkea  
**rakasta itseäsi ja jaa rakkauttasi.**



## Työpäiväkirja

**Voit kirjata tähän syntyneitä havaintoja ja huomioita.  
Muista myös jakaa ajatuksiasi työyhteisössäsi!**

[illegible]

Ihminen joutuu ottamaan erilaisia selviytymiskeinoja käyttöönsä elämänvaiheiden muuttuessa. Henkilön ikääntyessä ylimääräistä stressiä aiheuttavia ongelmia saattaa olla määrällisesti vähemmän aiempaan verrattuna, mutta ne koostuvat luonteeltaan raskaammista ongelmista.

Ikääntynyt voi hyödyntää ja soveltaa laajaa kokemuspohjaansa toiminnan ja luovien ratkaisujen suunnittelussa.

Osallisuuden tukeminen ja mahdollistaminen auttaa ikääntynyttä saavuttamaan kokemuksen itsenäisestä selviytymisestä.

Nyt on sinun vuorosi jalostaa tietoa. Vain yhteistyöllä voimme vaikuttaa asioihin.



Fried, Suvi, Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Ikäinstituutti ORAITA 1/2013.

Haarni, Ilka, Viljanen, Maria & Hansen, Maija 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhetessa. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Jaarli Oy.

Jokinen Arto (toim.) 2012. Mieskysymys. Miesliike, -työ, -tutkimus ja tasa-arvopolitiikka. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Näslindh-Ylispangar, Anita 2016. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.) 2013. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: University Press.

Ryff, Carol D. 1989. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development* 12.

Toikkonen Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kaupunkiympäristön julkaisu ISSN 2489-4222 (painettu)

Kaupunkiympäristön julkaisu ISSN 2489-4230

Kannen kuva: Helsingin kaupungin aineistopankki. Kuvaaja Reija Jousjärvi 2011  
© "Matti Nyrhinen kuntoilee Katri Valan puistossa".

